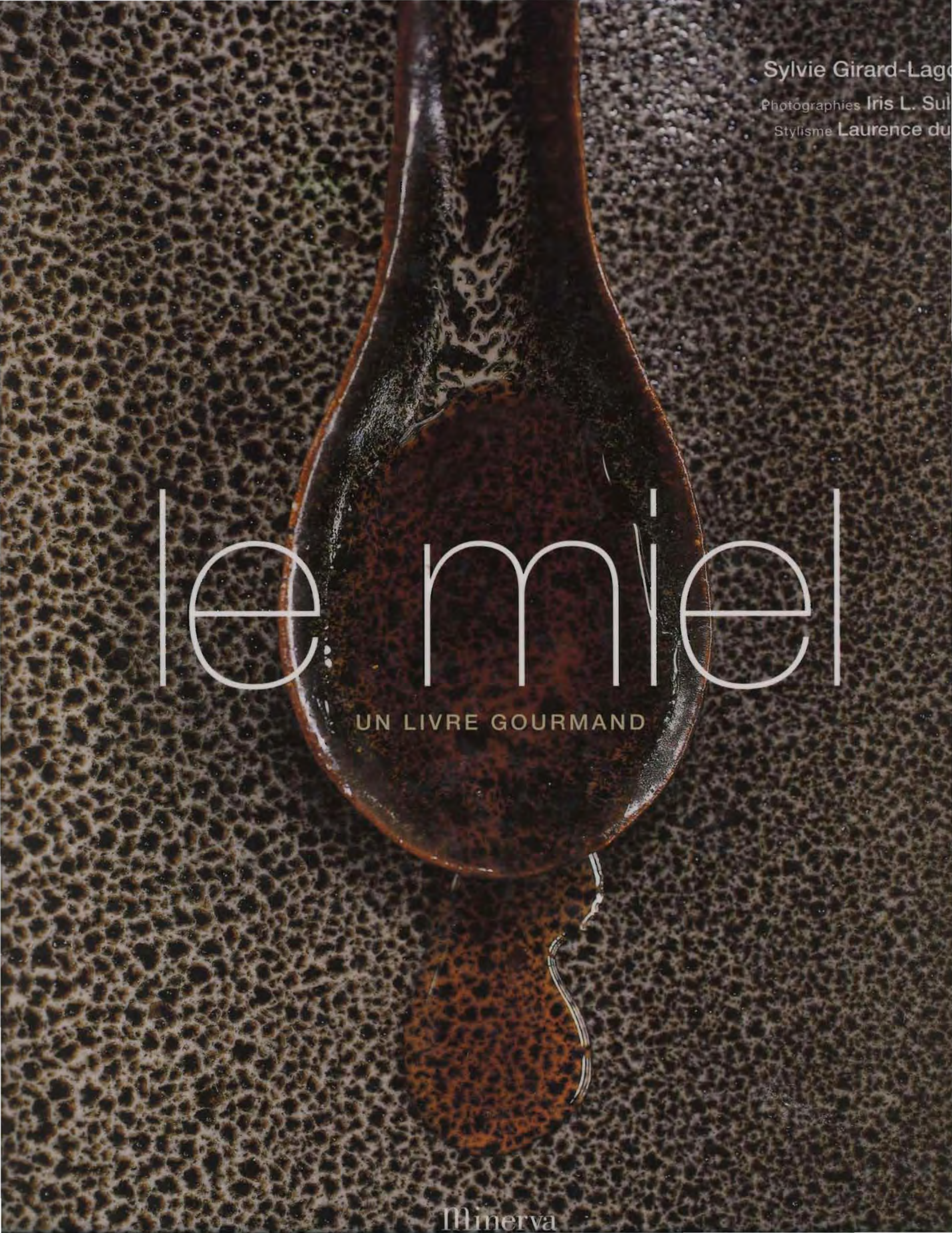
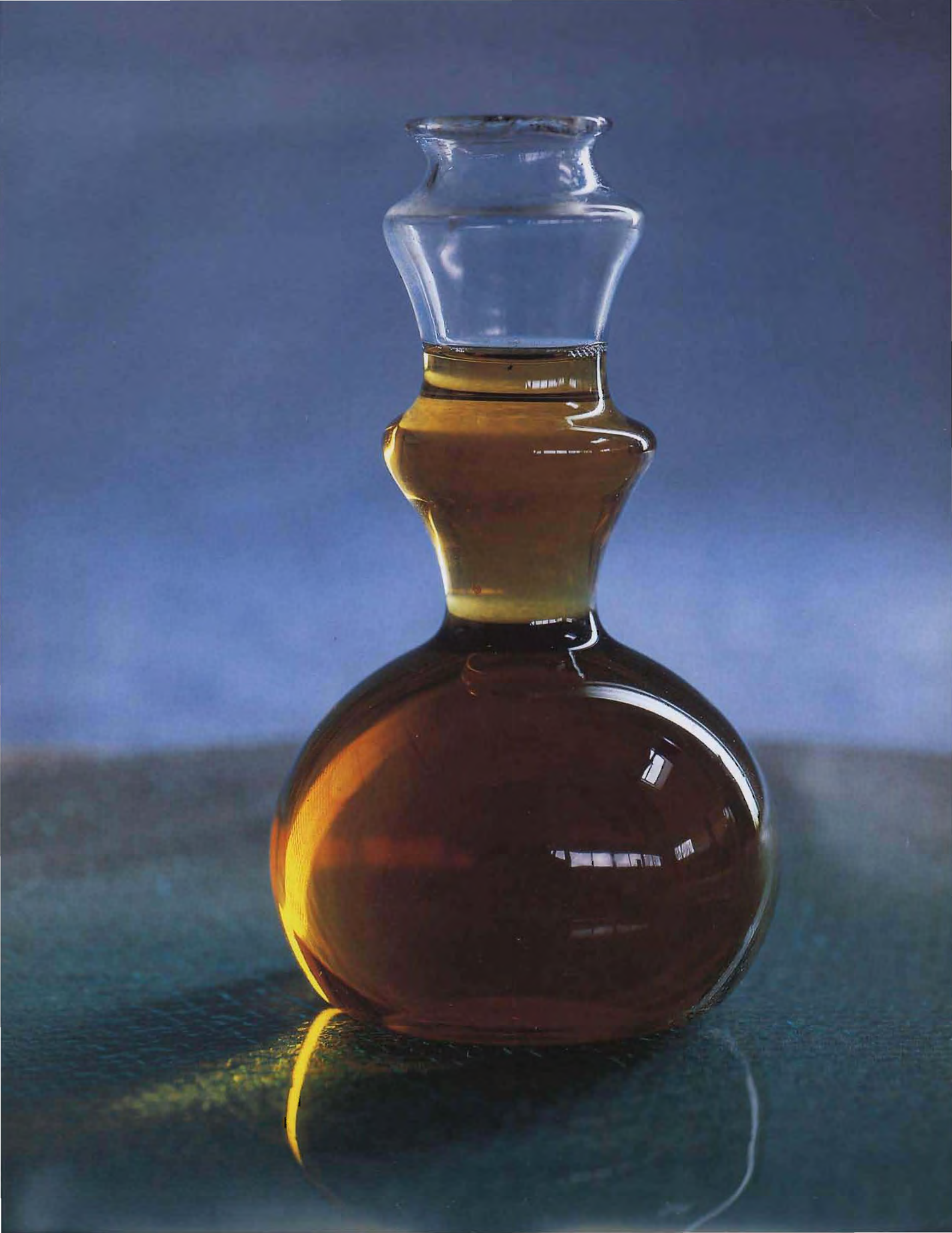


Sylvie Girard-Lag
Photographies Iris L. Sul
Stylisme Laurence du

le miel

UN LIVRE GOURMAND

Minerva





Sylvie Girard-Lagorce

PHOTOGRAPHIES
Iris L. Sullivan

STYLISME
Laurence du Tilly

le miel

UN LIVRE GOURMAND

Minerva



sommaire

7 Au commencement était le miel

AUX ORIGINES DU MIEL

10 De l'abeille au miel
11 Un présent des dieux domestiqué par les hommes
12 Le miel avant le sucre
14 À table avec Apicius
15 La cuisine médiévale
15 De l'eau et du miel
16 Pain d'épices, nonnettes et spéculoos
18 Nougat blanc et nougat noir
19 Le miel du Gâtinais

Recettes d'antan

21 Hydromel
21 Canette à l'hydromel et au miel de sapin
23 Oie au miel et aux épices
23 Sauté de veau confit aux fruits secs et au miel
24 Nougat au miel et aux amandes
24 Nougat noir
27 Coings rôtis au miel
27 Crème au miel et au safran
28 Mousse au miel du Gâtinais
30 Pain d'épices
30 Aiguillettes de canard à l'aigre-doux
32 Canard Apicius

LES TERRITOIRES GOURMANDS DU MIEL

36 Usages de table du miel en Europe
39 Le goût du miel en Asie
40 Ruisseaux de miel en Méditerranée et en Afrique du Nord
40 Miels gourmands en Amérique du Nord
41 Le miel dans la cuisine contemporaine
42 Boissons et cocktails
43 Le miel dans l'industrie agro-alimentaire

Recettes d'ailleurs

44 Cailles farcies aux raisins et au miel d'aubépine
47 Chutney pomme et mangue
47 Salade de carottes à l'orange et à la cannelle

51 Tajine de poulet aux figues et aux épices
51 Tajine de veau aux coings, noix et safran
52 Jambon créole à l'ananas et au miel
52 Rôti de porc au miel et à la coriandre
55 Travers de porc à la chinoise
56 Tajine d'agneau aux oignons, aux raisins et au miel
56 Blancs de poulet laqués au miel
58 Jambon rôti de Virginie
58 Crumble aux fruits d'automne
60 Cheesecake au miel
60 Pancakes au miel
63 Beignets de pâte au miel
64 Briouats aux amandes et au miel

UN DON DE LA NATURE

68 Cueilleurs de miel et bigres
69 L'apiculture, une science moderne
70 La reine et les ouvrières
72 La fabrication du miel
72 Transhumance et récolte, enfumage et extraction
73 Le miel, un produit naturel protégé
74 Les pays du miel
76 Les autres produits de la ruche
77 La cire et les rayons

Recettes d'ici

78 Soupe de châtaignes au miel
80 Poulet à la tomate et au miel
80 Filet mignon à la moutarde et au miel de serpolet
81 Tarte aux poires et au miel
83 Tian de potiron aux petits oignons confits
84 Foie de veau au miel et au vinaigre
85 Broccio au miel et au poivre
85 Crème caramel au miel de romarin
86 Cabécous rôtis
89 Madeleines au miel
89 Gâteau amandin au miel de blé noir
92 Caramels au café et au miel
92 Gâteau au miel
94 Tarte au raisin muscat
94 Pain de pommes confites au miel

COULEURS, SAVEURS ET TEXTURES

98 La palette des miels
100 Un triple jugement
101 Miels monofloraux et polyfloraux
103 L'ABC des miels monofloraux
108 Des miels rares ou exotiques
109 Des miels toxiques
109 La conservation du miel

Recettes de toujours

113 Florentins au miel et aux fruits confits
113 Tarte à l'oignon et au miel
116 Confiture d'oignons au miel
116 Canette au miel et aux épices
117 Pigeons rôtis aux figues
117 Salade d'oranges au miel de sapin
120 Pommes rôties au miel de pommier
120 Tarte aux abricots et au miel de romarin
122 Petits flans au miel à l'ancienne
122 Crème au miel
125 Compote d'abricots au miel
125 Compote de quetsches aux figues et au miel
126 Nonnettes
129 Muesli au miel
129 Glace au miel

CONTES ET LÉGENDES DU MIEL ET DES ABEILLES

132 Le miel et l'abeille : une richesse symbolique unique
134 Les grands mythes fondateurs
136 De la naissance à la mort
137 De l'abeille à la ruche
138 L'abeille, la pluie et le beau temps
139 Miel et langage, parole et poésie

Recettes insolites

142 Blancs de turbot au vinaigre de cidre et au miel
144 Thon grillé au miel
147 Salade de chou aux pommes, céleri et pétoncles
147 Fruits d'automne mijotés au miel et au citron
148 Harengs marinés à l'aigre-doux
148 Côte de veau rôtie, carottes glacées au miel
151 Petites pommes de terre nouvelles au miel
151 Ris de veau braisés aux petits légumes à l'aigre-doux
152 Magrets de canard au pamplemousse
155 Poêlée de fruits exotiques au miel de sauge
155 Filets de canard au pamplemousse grillé
156 Papillotes de fruits au miel de thym
156 Carré de cochon en marinade rouge

LES BIENFAITS DU MIEL

160 Qu'est-ce que le miel ?
162 Une panacée historique
164 Des miels bénéfiques
165 Des remèdes toujours actuels
166 Boissons et grogs
166 Pollen, propolis et gelée royale
168 Le miel et la beauté

Recettes de bien-être

171 Masque de pureté
171 Masque de douceur
171 Masque de tendresse
171 Masque « bonne mine »
172 Gommage pour le visage
172 Miel à épiler
172 Bain de santé
172 Soin pour les cheveux
172 Eau de miel calmante
174 Crème réparatrice pour peaux sèches
174 Crème antirides à la gelée royale
174 Savon au miel et à la lavande

179 CARNET PRATIQUE



AU COMMENCEMENT ÉTAIT LE MIEL

PAGE 1
Le vinaigre de miel du musée du Miel à Gramont.

PAGE 2
Le miel de bruyère se caractérise par des arômes intenses.

SOMMAIRE
Le miel de châtaignier (ici il vient de Corse), couleur d'ambre sombre, offre une saveur boisée persistante.

CI-CONTRE
Un morceau de rayon de miel : ni élixir de longue vie, ni remède miracle, le miel est simplement un aliment qui fait du bien.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES RECETTES :

facile

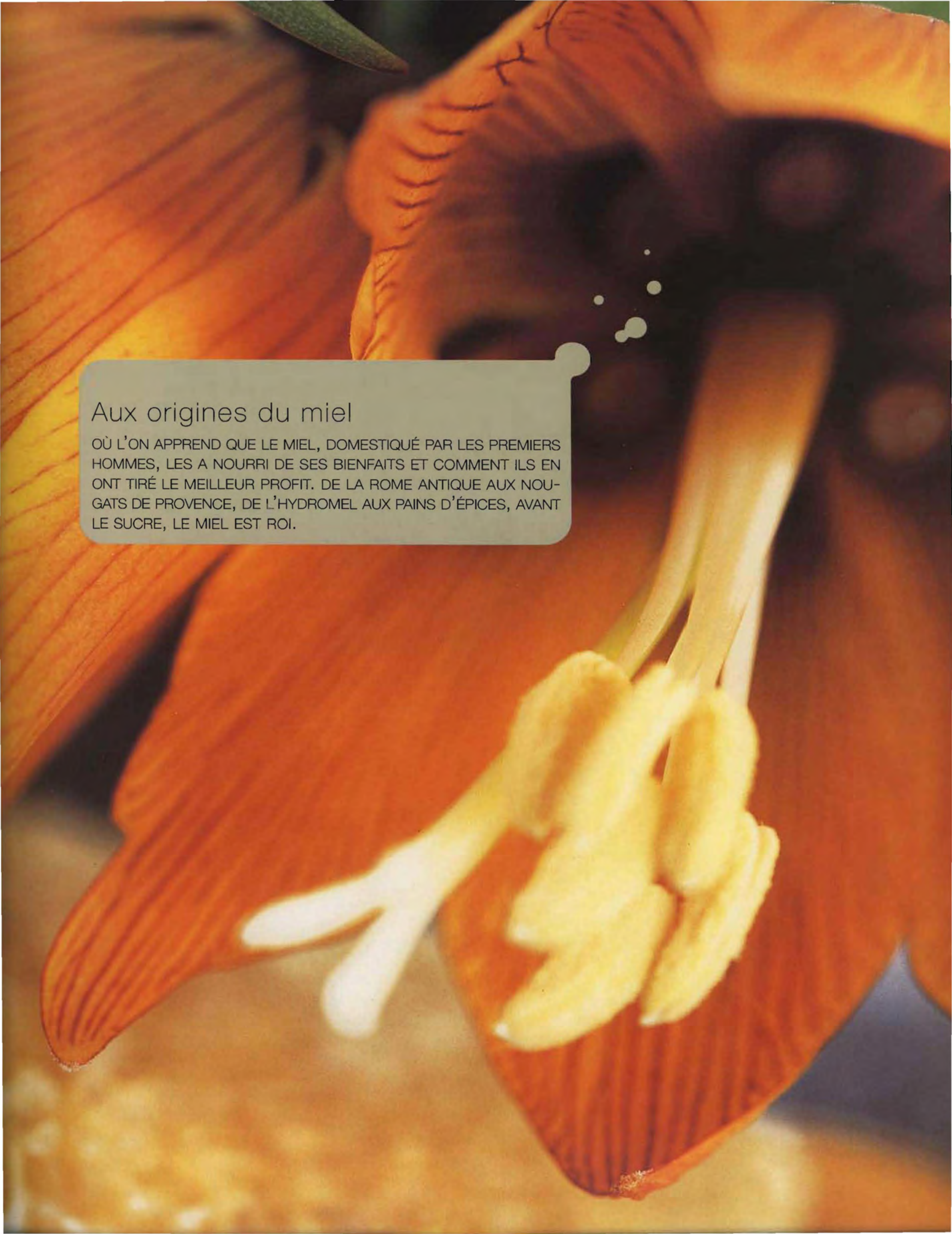
moyen

difficile

Lorsque l'homme du Paléolithique, prédateur par excellence, chasseur, cueilleur et récolteur par nature, découvre le miel des abeilles sauvages, il ne tarde pas à mettre au point une technique, les enfumer, pour les éloigner afin de piller cette manne succulente. Ce que montre une peinture rupestre dans une grotte près de Valence, en Espagne. Une technique semblable à celle que, « de nos jours, pratiquent les Pygmées africains dans la forêt tropicale où ils s'approprient de cette façon le miel au creux des arbres où s'établissent les essaims. Au Nouveau Monde, les Indiens faisaient et font encore de même, ainsi dans le Parana brésilien », précise Jacques Barrau dans *Les Hommes et leurs aliments*. Et de poursuivre : « Il y a là une remarquable convergence technologique à l'échelle mondiale et aussi le signe d'une grande ancienneté des usages humains du miel. »

Le miel compte en effet parmi les premiers aliments de l'humanité. On lui a prêté des origines divines et les grands mythes fondateurs des civilisations y font régulièrement référence. On lui a attribué toutes les vertus : panacée naturelle et source de beauté. Ses reflets d'or et ses arômes subtils ont séduit et fasciné hommes et femmes depuis l'aube des temps. Aujourd'hui encore, le miel, produit de la fleur et de l'abeille, à la rencontre du végétal et de l'animal, est un don de la nature qui ne finit jamais de nous combler.





Aux origines du miel

OÙ L'ON APPREND QUE LE MIEL, DOMESTIQUÉ PAR LES PREMIERS HOMMES, LES A NOURRI DE SES BIENFAITS ET COMMENT ILS EN ONT TIRÉ LE MEILLEUR PROFIT. DE LA ROME ANTIQUE AUX NOUGATS DE PROVENCE, DE L'HYDROMEL AUX PAINS D'ÉPICES, AVANT LE SUCRE, LE MIEL EST ROI.

AUX ORIGINES DU MIEL



Avant même de savoir chasser, l'homme vécut de la cueillette. Il lui aura fallu peu de temps pour qu'il déniche cet aliment prodigieux qu'est le miel, au creux d'un tronc d'arbre ou dans l'anfractuosité d'une falaise, mis à sa portée par la nature, comme les baies ou les racines, les feuilles, les graines et les bourgeons.

Le goût du sucré chez l'homme, on le sait aujourd'hui, relève non pas de l'acquis, du culturel, mais au contraire de l'inné, de l'instinctif. Avant même de naître, l'homme est attiré non pas par le salé, l'amer ou le piquant, mais par le doux, le sucré. « Les biologistes s'accordent à considérer que cette appétence particulière pour la saveur douce s'explique en termes d'évolution par le fait que, dans la nature, la plupart des substances présentant un goût sucré constituent une bonne source de calories aisément mobilisables », résume Claude Fischler dans *L'Homnivore*. Une raison suffisante pour que le miel s'inscrive d'emblée parmi les premiers aliments naturels de toute civilisation humaine. Pas seulement parce que c'est bon, mais parce que c'est aussi une denrée hautement calorique sous un faible volume. Un atout que savent exploiter les Pygmées Aka qui, selon les observations des ethnologues, lorsqu'ils tombent sur une bonne source d'approvisionnement, mangent sur place la plus grande partie du miel et ne rapportent au village que le surplus.

DE L'ABEILLE AU MIEL

Mais pour qu'il puisse y avoir miel, encore faut-il qu'existent et que travaillent les abeilles. À quelle époque sont-elles apparues sur terre ? Car pour qu'existent et que travaillent les abeilles, encore faut-il qu'abondent les plantes à fleurs... Les scientifiques estiment que les abeilles butinent et stockent le miel depuis des millions et des millions d'années : quelques millions d'années encore avant que l'homme lui-même n'apparaisse ! C'est sans doute en Asie, durant la troisième période de l'ère tertiaire, que l'abeille butineuse a fait son apparition. Le témoignage le plus ancien que l'on connaisse de la présence des abeilles sur le globe est un insecte fossilisé, incrusté dans un bloc d'ambre de la Baltique daté de 60 millions d'années. Avant de chercher à comprendre comment l'abeille pompe le nectar, transporte le pollen et stocke ces matières premières dans les alvéoles de cire, l'*Homo erectus* a tout bonnement observé les allées et venues de ces insectes dorés et bourdonnants pour se contenter de piller la mirifique substance qui apaisait sa faim et comblait sa gourmandise.



Grâce à des peintures rupestres, découvertes dans des endroits aussi différents que l'Espagne, l'Afrique du Sud ou l'Inde, on a pu se faire une idée plus précise de l'époque à laquelle les hommes se sont intéressés de près au miel. Au point de se hisser, comme le représentent ces peintures datées de la fin du Paléolithique, à l'aide de lianes jusqu'à des cavités où des abeilles voletantes signalent la présence d'un rayon. Ces témoignages prouvent que les chasseurs de miel n'hésitaient pas, il y a plus de 12 000 ans, à se lancer dans de périlleuses escalades pour déloger le miel sauvage, selon des techniques que l'on peut rapprocher de celles encore utilisées aujourd'hui en Afrique, dans l'Himalaya ou en Amazonie.

« L'ours, personne ne l'ignore, est largement aussi friand de miel que l'homme préhistorique, médiéval ou contemporain. Mais il n'est pas le seul. Le chimpanzé est un amateur forcené, qui sait habilement prélever dans les rayons le miel sauvage en se servant de brindilles qu'il lèche avec délectation. Babouins et gorilles partagent avec lui cette préférence. Mais dans le règne animal, c'est le coucou d'Afrique qui joue le rôle le plus étonnant. En voletant autour des colonies d'abeilles, car il se nourrit de larves et de cire, il sert à son corps défendant d'indicateur. Lorsque les Pygmées perçoivent son appel, ils le suivent à la trace jusqu'à l'arbre où l'essaim est niché. « Armés de torches, les hommes grimpent alors de branche en branche jusqu'à l'entrée de la ruche qu'ils enfument sommairement et, plongeant le bras dans l'orifice, se saisissent des rayons. Mais ils doivent impérativement laisser une part du butin à leur guide, sinon, lors d'une prochaine expédition, l'oiseau risque de les conduire jusqu'à un nid de serpents... », raconte Paul Vannier.

UN PRÉSENT DES DIEUX DOMESTIQUÉ PAR LES HOMMES

Pendant très longtemps, l'homme a cru tout simplement que le miel tombait littéralement du ciel lors de certaines manifestations météorologiques, l'apparition d'un arc-en-ciel ou le lever d'une constellation : les abeilles ne faisaient que transporter le miel depuis les corolles des fleurs, où il était tombé, jusqu'à leurs ruches, où l'on pouvait aller le récolter. C'était la « sueur du ciel, sorte de salive des astres ou suc des airs qui se purifient », comme l'explique Pline, tandis que les Égyptiens croyaient qu'il naissait des larmes d'Amon Râ. Ce qui n'a pas empêché les hommes, bien au contraire, de s'occuper très attentivement de la tenue de ruchers pour pouvoir recueillir le précieux aliment.

Pendant très longtemps, l'homme a cru tout simplement que le miel tombait littéralement du ciel lors de certaines manifestations météorologiques, l'apparition d'un arc-en-ciel ou le lever d'une constellation

CI-DESSOUS
L'abeille est un symbole de royauté (voir page 137). Celle-ci fut brodée au XIX^e siècle pour la décoration d'une salle de Fontainebleau.



Parmi les preuves les plus anciennes de l'élevage des abeilles figurent des scènes gravées ou peintes sur les murs des temples égyptiens. Le métier d'apiculteur est une profession parfaitement identifiée dans l'ancien Empire égyptien, 2400 avant J.-C. : même si la cueillette du miel sauvage continue d'être pratiquée, on sait désormais construire des ruches (sortes de vases d'argile empilés les uns sur les autres), on sait utiliser des enfumoirs en terre cuite (la fumée diminue l'agressivité des abeilles et permet de s'emparer de leur miel plus facilement), on pratique aussi la transhumance en embarquant les ruches sur le Nil ou à dos de chameau pour trouver les meilleurs emplacements où les plantes à fleurs seront les plus productives. Car le miel sert non seulement d'aliment, mais aussi de remède et de matière première pour les embaumements. Le *melitouros* grec et l'*apiarus* romain seront les dignes successeurs des premiers « cultivateurs » d'abeilles de l'histoire.

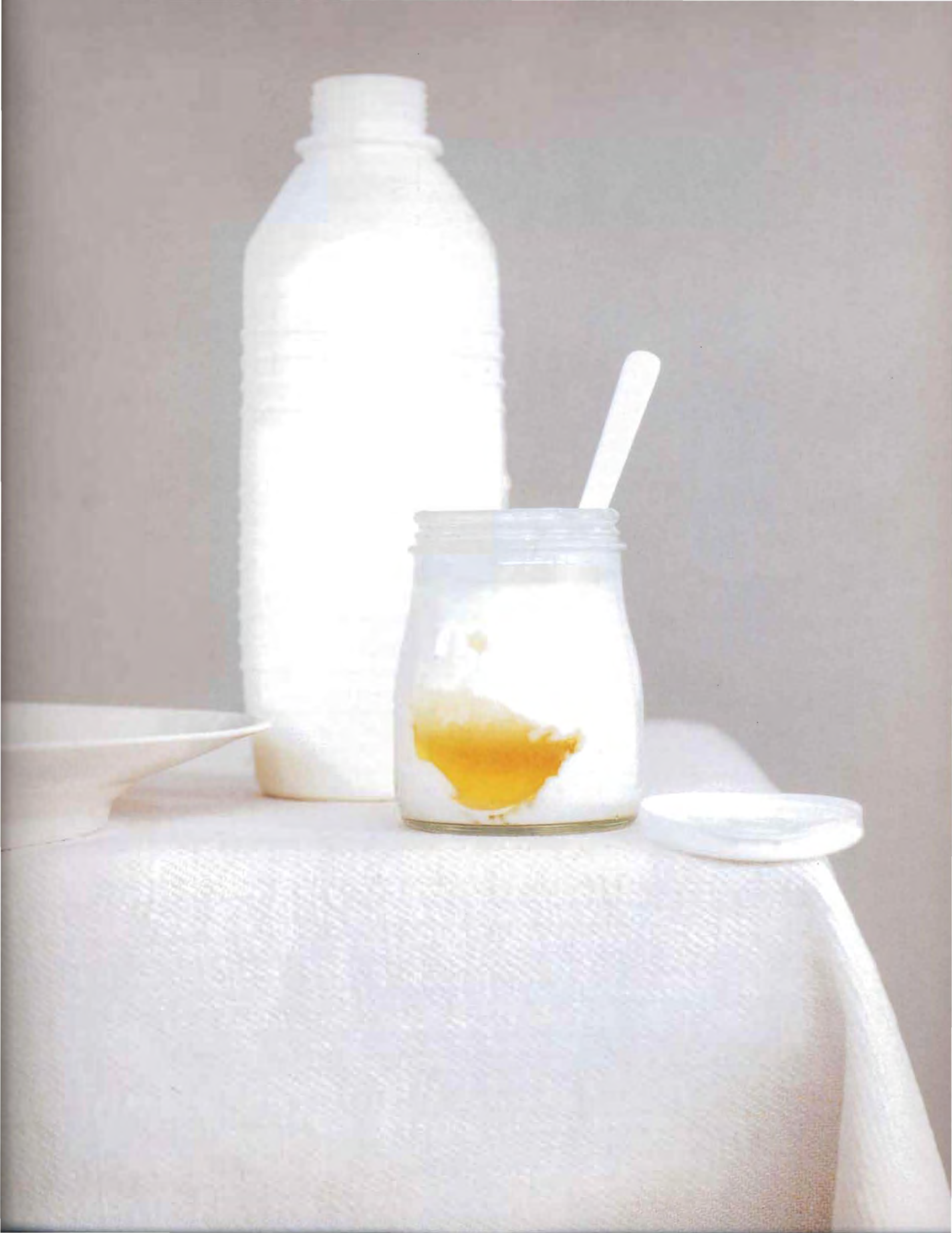
Les ruches étaient à l'origine très rudimentaires, troncs d'arbre évidés, mais bien vite elles ont été confectionnées en paille, en bois ou en écorce, ce que confirme l'étymologie du mot ruche, dérivé du gaulois *rusca* qui signifie écorce. Mais l'histoire du miel ne saurait se cantonner à celle du Bassin méditerranéen. Elle connaît des développements tout aussi passionnants dans la civilisation aztèque, où le miel figurait au menu dès le petit déjeuner, dans une boisson au cacao mêlée de miel, de piment et de vanille. La bouillie de maïs au miel est un aliment de base chez tous les peuples amérindiens. Et si l'on part à l'exploration du continent asiatique, on s'aperçoit non seulement que l'apiculture est mentionnée en Chine dès le XVI^e siècle avant J.-C., mais que le premier pain d'épices authentique de l'histoire du monde semble bien être chinois.

LE MIEL AVANT LE SUCRE

Jusqu'à ce que le sucre de canne puis le sucre de betterave deviennent les édulcorants les plus couramment consommés et utilisés, le miel a régné sans partage sur la cuisine et la gastronomie, en compagnie des épices et des fruits frais ou secs, aussi bien et indifféremment dans les domaines du sucré et du salé, car les recettes de cuisine, jusqu'à une époque relativement récente que l'on peut dater de la Renaissance environ, ignorent ce partage et pratiquent le plus souvent l'aigre-doux.

Dans toute l'Asie mineure, le miel a joué un rôle capital dans l'alimentation. À propos des combattants thraces, l'historien géographe grec Strabon écrira : « Ils ne mangent pas la viande de leur bétail par dévotion. Ils se nourrissent de miel, de lait et de fromage. » Un régime auquel souscrivent aussi les Égyptiens, avec de nombreuses préparations de gâteaux au miel, aux fruits et au fromage. Si les Anciens ont attribué au miel une valeur divine, faisant de lui l'aliment de prédilection des dieux et lui donnant une place de choix dans les offrandes et les fêtes rituelles, ils n'ont jamais manqué non plus d'en consommer quotidiennement avec appétit. La Grèce antique donna à la profession de cuisinier un statut particulier, associant dans une même science la gastronomie et la diététique, et l'on connaît encore aujourd'hui les noms de ces grands « chefs » qu'étaient Archestrate ou Erasistrate. Si le régime de base reste relativement frugal (olives, figues et noix, agneau grillé, lentilles et force poissons, fromage et miel), certaines recettes particulièrement élaborées de ces chefs nous sont parvenues, où le miel joue les grands premiers rôles : fruits de mer cuits dans du miel avec du persil et de la menthe, boudin au miel, gâteau de cervelle aux œufs, au fromage et au miel, cailles au miel, beignets au miel, caillé aux fruits et au miel. Quant à l'hydromel, c'était la boisson primitive des Grecs avant qu'elle ne soit supplantée par le vin dès le II^e millénaire av. J.-C.

L'alliance du miel et des laitages, une tradition ancrée dans tout le bassin méditerranéen



Dès la plus haute antiquité, l'homme a su reconnaître la qualité de tel miel par rapport à tel autre. Si les Égyptiens pratiquaient la transhumance, c'était pour s'approvisionner notamment en une variété de miel de trèfle du delta du Nil, de couleur pâle et de saveur délicate. Chez les Grecs, le miel le plus réputé, dont le renom est parvenu jusqu'à nous, reste celui des pentes de l'Hymette, au sud-est d'Athènes, une montagne restée célèbre dans l'histoire pour deux productions, le miel et le marbre : ce miel d'Attique, le plus précieux et le plus cher, n'était concurrencé dit-on que par celui de Calymnos, ce qui n'empêchait pas les Grecs d'en importer aussi des régions du Pont (qui correspondent aujourd'hui à la Roumanie et à la Bulgarie).

À TABLE AVEC APICIUS

Le miel était naturellement considéré et servi comme un dessert, seul ou avec du fromage, des fruits ou du lait, en composition dans des gâteaux ou des confitures

Tout comme chez les Grecs, les Romains, qui ne connaissent pas le sucre non plus, considèrent le miel comme un élément indispensable de l'alimentation quotidienne ou festive. Dans toute la péninsule, le miel est largement produit par les apiculteurs qui proposent sur le marché de nombreuses variétés (à Rome, les vendeurs de miel sont installés aux meilleurs emplacements, au début de la Voie sacrée qui conduit au Capitole) ; ces variétés locales sont complétées par celles que l'on importe des pays voisins. Ce que souligne Pétrone dans le *Satiricon* : « Pour avoir chez lui du miel attique, il a fait apporter des abeilles d'Athènes ; en même temps les abeilles d'ici deviendront meilleures grâce aux grecques. » Les Romains différenciaient deux sortes de miels : celui de première qualité et celui de seconde qualité, mais il était fréquent qu'ils mélangent un *mel optimum* avec un *mel secundum* pour obtenir la saveur la mieux dosée. Le miel était naturellement considéré et servi comme un dessert, seul ou avec du fromage, des fruits ou du lait, en composition dans des gâteaux ou des confitures, ainsi que des vins miellés, mais il intervenait en cuisine de bien d'autres façons et notamment dans des sauces.

L'histoire a retenu le nom de trois Romains appelés Apicius : le premier n'était qu'un goinfre, contemporain de Sylla, le troisième est connu essentiellement pour l'intérêt qu'il porta aux huîtres. Seul le second, Marcus Gavius (qui vécut au Iᵉʳ siècle après J.-C.), mérite d'être abondamment cité. Auteur d'un livre de recettes qui fit référence pendant plusieurs centaines d'années, il passe non seulement pour un esthète raffiné, préférant se suicider plutôt que réduire son train de vie du jour où il s'aperçut qu'il était ruiné, mais surtout pour un grand connaisseur ès gastronomie et recettes de cuisine. Où le miel trône en majesté. Dans des préparations parfois hautement insolites : concombre aux œufs, cervelles d'agneau, miel et cumin ; langouste au miel ; rôti de loir en sauce au miel, une recette que l'on retrouvera chez les Gaulois. D'autres sont moins surprenantes, et même carrément « modernes », au sens où la modernité n'exclut pas la survivance de certaines antiques traditions de la cuisine à l'aigre-doux, comme le jambon en croûte au miel, le ragoût de porc au miel, les dattes fourrées au miel, la crème renversée au miel, voire l'omelette. En effet, l'une des étymologies avancées pour ce terme de base de la cuisine moderne n'est autre que latine : *ova mellita*, expression utilisée pour désigner une préparation classique de la cuisine romaine, des œufs battus et cuits avec du miel dans un plat d'argile. Dans les très nombreuses sauces utilisées tant pour accommoder les viandes que les poissons, bouillis ou rôtis, le miel est une constante, généralement associé au vinaigre ou à l'indispensable « garum », cette liqueur de poisson aux aromates que l'on pourrait rapprocher du nuoc-mâm vietnamien actuel.

L'hommage le plus éclatant rendu au romain Apicius est celui du chef français Alain Senderens, qui n'hésita pas à remettre à l'honneur, et au goût du jour, une recette antique de canard au miel et aux épices qu'il baptisa « canard Apicius ».

LA CUISINE MÉDIÉVALE

Contrairement à une idée reçue, la cuisine médiévale n'utilise pas le miel autant que l'Antiquité romaine. Il est certes toujours présent, pour édulcorer certaines préparations et comme ingrédient de base dans les desserts, mais il est concurrencé par le sucre, une « épice » qualifiée de « miel indien », ayant fait son apparition en Europe avec le retour des premiers Croisés qui l'ont découvert en Palestine. Mais durant tout le Haut Moyen Âge en Europe, ce que l'on appelle la pâtisserie continue de se faire au miel : c'est le cas du « savillum » aux résonances antiques, un gâteau fait de farine, de fromage, de miel et d'œufs, arrosé après cuisson de miel liquide et poudré d'anis ou de pavot. Peu cher et abondant, le miel a longtemps résisté aux « roseaux miellés qu'on appelle sucre ». Avant d'en rapporter les cannes en Europe, les Croisés consommèrent du sucre sur place ou l'importèrent, puis c'est en Sicile que les premières plantations de cannes commencèrent à produire le sucre. Certaines recettes de desserts ou d'entremets au miel n'en restent pas moins fort attrayantes, comme cette « crème de mirabelles, miel et épices » issue d'un recueil anglais, *The Forme of Cury*, attribué au maître queux de Richard II. Ou, plus curieux, ces « losenghes au miel », sortes de bonbons au miel, aux amandes et au gingembre qui étaient servis avec des viandes frites. Cet usage du miel dans la préparation ou le service des viandes semble être directement issu sinon de la cuisine romaine, du moins des usages gastronomiques de la Gaule : le miel, associé ou non au vinaigre dans une sauce aigre-douce, était couramment utilisé pour accommoder les viandes rôties ou confites dans la graisse.

La recette du « cotignac » que l'on trouve dans le *Ménagier de Paris* (1393) est à base non pas de sucre, mais de miel. Les coings sont cuits au vin rouge, puis bouillis avec du miel : « Prenez des coings [...] puis les cuisiez en bon vin rouge ; puis prenez du miel et le faites longuement boulir et escumer, et après mettes vos coings dedans et remuez très bien, et le faites tant boulir que le miel se reviengne à moins la moitié... » Les recettes médiévales italiennes de pâte de pommes au miel et aux épices ou de nougat noir (« *mele bullito con le noci* ») sont à inscrire au même chapitre. Preuve que le miel, bientôt, se cantonne dans des emplois culinaires bien précis : la fabrication de l'hydromel, les pains d'épices, nougats et autres gâteaux au miel, mais aussi la préparation de confitures ou des fruits confits. Un emploi magistralement illustré par Michel de Nostre-Dame, le médecin particulier de Catherine de Médicis, surtout connu pour ses *Centuries astrologiques*, mais qui publia, en 1555, un *Excellent et Moult Utile Opuscule à tous nécessaire qui désirent avoir connaissance de plusieurs exquises recettes* : la seconde partie de cet opuscule, consacrée par ailleurs aux fards et aux parfums, concerne la confection des confitures « tant en miel que sucre et vin cuit ».

Le sucre ayant gagné la partie et acquis ses lettres de noblesse, il est considéré désormais comme plus « chic » que le miel vulgaire. Ce dernier devint progressivement une denrée populaire : nettement moins « raffinée », si l'on peut dire, que le sucre de canne, puis de betterave, que prisent les nobles et les bourgeois. Et avant que la mode des produits » naturels » ne le remette au goût du jour, le miel devint le sucre des paysans et des petites gens. Mais, comme le souligne en 1841 un auteur normand : « Le miel était le sucre des Anciens, et quoique le sucre soit bon marché aujourd'hui, le miel est encore d'une grande utilité à l'homme comme remède et comme aliment. [...] Comme aliment, on le mange avec plaisir avec le pain et un beau gâteau de miel tient le premier rang dans les plus beaux desserts. »

DE L'EAU ET DU MIEL

La « lune de miel » serait chez les Scandinaves le mois lunaire qui suit la noce et au cours duquel il serait consommé en grandes quantités.

« L'hydromel fortifie l'estomac, réjouit le cœur, il est propre pour exciter le mouvement des esprits : on l'emploie le plus souvent pour le délice que pour la médecine, car il est pour le moins aussi agréable au goût et aussi vineux que le vin d'Espagne » : tel est le sentiment de Nicolas Lémery, médecin de Louis XIV, sur cette boisson issue de la fermentation d'un mélange d'eau (*hudro* en grec) et de miel, qui fut sans doute l'un des premiers breuvages alcoolisés que l'homme ait inventé. On a retrouvé au Danemark, dans une tombe datant de l'âge du bronze, des résidus de boisson au miel. Considéré traditionnellement en Scandinavie comme une « boisson de noces », c'est aussi le breuvage des dieux nordiques. La « lune de miel » serait d'ailleurs chez les Scandinaves le mois lunaire qui suit la noce et au cours duquel il serait consommé en grandes quantités. Quant aux hommes de guerre du Nord en général, n'avaient-ils pas coutume de boire dans le crâne de leurs ennemis un hydromel tenu pour élixir d'invincibilité ? Une croyance que l'on retrouve chez les preux gallois et irlandais, comme le chante ce barde : « Échanson, fais couler le doux hydromel tamisé pour ceux transpercés et épuisés au combat, apporte fièrement les cornes à boire cerclées d'or... » Selon certains linguistes, il existerait parmi les langues de l'Eurasie un lien évident entre les mots désignant le miel et ses dérivés, depuis le sanscrit *madhu* jusqu'à l'anglais *mead*, mot qui désigne une boisson fermentée à base d'eau et de miel, du malt et de levure.

Mais la préparation des eaux miellées est une pratique qui remonte en fait à l'Antiquité, qu'il s'agisse du *melikraton* des Grecs ou de l'*aquamulsa* des Romains. Pratique qui, dans toute l'Europe médiévale, est restée une activité des plus florissantes, jusqu'à ce que la vigne d'une part, l'orge et le houblon d'autre part ne commencent à concurrencer sérieusement le miel comme source de boissons euphorisantes.

Durant tout le Moyen Âge, de l'Angleterre à la Russie en passant par la France, l'hydromel est donc produit en quantités industrielles. S'il est breuvage des dieux, il est aussi et surtout boisson facile à préparer, délicieuse à consommer, relativement économique et disponible en permanence. Selon la chronique, un incendie terrible menaçait la ville de Meissen en Allemagne, qui fut, par manque de réserves en eau, finalement éteint à grand renfort d'hydromel... Boisson des Gaulois, placée sous le patronage de la déesse Nantasuelta, qui fut représentée avec une ruche, l'hydromel apparaît aussi dans la légende dorée de saint Martin qui offrit non seulement au pauvre mendiant la moitié de son manteau, mais également le contenu de sa gourde d'hydromel. Et François Nourissier se rappelle qu'au collège Sainte-Jeanne-d'Arc, quand il avait sept ans, on fêtait la sainte patronne à l'hydromel. Jusqu'au XVIII^e siècle environ, l'hydromel reste une production importante, mais il a ensuite, plus encore que la bière, rapidement cédé du terrain face au vin. Aujourd'hui, il reste couramment fabriqué en Pologne et surtout en Russie, où il porte le nom de *myod*, parfois parfumé avec de la cannelle. Les autres productions actuelles, si elles restent marginales, n'en sont pas moins délectables. En Bretagne, on le nomme aussi « chouchenn » et il peut être additionné de jus de pomme, de même qu'en Angleterre. Le Gâtinais et l'Orléanais, régions de grande tradition apicole, en produisent également.

On distingue l'hydromel « simple » (eau miellée à la saveur douceâtre) de l'hydromel « vineux », titrant 13 à 15 degrés, qui est une boisson fermentée au goût plus prononcé de muscat. Le mélange d'eau et de miel est chauffé, écumé puis refroidi, décanté, mis à fermenter et soutiré : c'est bien entendu la qualité du miel, fin et parfumé, qui détermine celle de l'hydromel. Pour les hydromels de fabrication « industrielle » et non ménagère, la fermentation est parfois favorisée par l'adjonction de vin blanc ou de levure de bière. Si l'hydromel n'occupe plus en Europe la place qui était la sienne auparavant, il est encore largement apprécié au Sénégal, en Éthiopie et en Amérique du Sud, où sa préparation et sa consommation sont encore très ritualisées.

PAIN D'ÉPICES, NONNETTES ET SPÉCULOOS

Parfumés d'épices et enrichis de fruits secs, les pains et les galettes au miel sont connus depuis les premiers temps de la cuisine. Les Égyptiens et les Babyloniens en consommaient déjà, selon des recettes que l'on retrouve chez les Grecs et les Romains. Aristophane mentionne en particulier le *melitunta*, à base de farine de sésame, de fromage frais et d'œufs, copieusement nappé de miel après cuisson. Quant au *panis mellitus* romain, il était préparé avec de la farine d'épeautre, du miel, du poivre et des fruits secs. Mais il faut également explorer, dans l'histoire ancienne du pain d'épices, la piste chinoise où l'on trouve dès le Xe siècle un pain au miel appelé *mi-kong*, qui faisait partie de la ration des cavaliers de Gengis Khan. Il apparaît vraisemblable que l'introduction du pain d'épices en Europe de l'Ouest est à mettre au crédit des croisés, de retour du Moyen-Orient.

Outre des épices, des parfums et des fruits jusqu'alors inconnus dans leurs contrées d'origine, ils rapportèrent des recettes de cuisine aussi élaborées que la pâte feuilletée ou ce fameux pain à base de farine et de miel rehaussé de cannelle, d'anis et de muscade. « On fait le pain d'épices avec la fleur de farine de seigle, du miel jaune et des épiceries (sic) ; on fait cuire le tout que l'on divise en pains de la forme que l'on veut », explique Alexandre Dumas dans son *Dictionnaire de cuisine*. « Son invention remonte à une date fort ancienne ; il n'y a pas de doute qu'elle n'ait suivi immédiatement celle du pain. Encouragés par le succès de l'opération qui avait procuré le pain, les hommes essayèrent de combiner la farine des différents grains avec toutes les substances qui pouvaient en rendre la saveur plus agréable telles que le beurre, les œufs, le lait, le miel, afin de voir ce qu'il en résulterait. Ce furent sans doute ces expériences, poursuit doctement Alexandre Dumas, qui donnèrent naissance à toutes les pâtisseries dont se régalaient les Anciens et dont nos pères, au temps des Croisades, rapportèrent les recettes d'Égypte et d'Asie, ce qui a servi à former l'art du pâtissier et du confiseur. »

On prit l'habitude de cuire et de presser la pâte dans des moules en forme d'animaux ou de personnages, en particulier pour les fêtes de Noël. Plusieurs cités d'antique tradition revendiquent en France la paternité du pain d'épices, notamment Pithiviers où l'aurait introduit saint Grégoire, évêque d'Arménie, qui s'y réfugia au XIe siècle, mais aussi Bourges, qui assure avoir codifié en premier les règles de sa préparation, ou encore Orléans ou Chartres. Extraite d'un manuscrit de cuisine médiévale du XIVe siècle, la recette suivante de « pain d'espices » n'a rien perdu de son actualité : « Prenez une pinte de miel. Faites bouillir et écumez. Mettez avec du safran, du poivre en poudre et du pain râpé. Et mélangez jusqu'à ce qu'il soit assez liant pour être coupé en tranches. Puis saupoudrez de cannelle. Puis formez-le en un carré. Puis couvrez de feuilles de buis et garnissez de clous de girofle. »

Néanmoins, deux villes en particulier, Reims et Dijon, présentent en la matière des lettres de créances plus convaincantes. Fondée dans la ville de Reims au XVIe siècle, la corporation des « pain d'épiciers », distincte de celles des pâtissiers, fut reconnue officiellement par Henri IV en 1596. « D'abord fabriqué exclusivement avec de la farine de seigle, le pain d'épices était le monopole de la ville de Reims. Cependant le Bourgogne connut dès le XIVe siècle une pâtisserie à la farine de blé, au miel et au levain : le « boichet » ou la « boichée », et, au XVe siècle, le pain de « gaulderye », fait de miel et de farine de millet », précise A. Sloïmovici dans son *Ethnocuisine de la Bourgogne*. Reims conserva la primauté de la fabrication du pain d'épices jusqu'à la Révolution, puis Dijon prit définitivement le relais. Cette spécialité dijonnaise a donné naissance à toutes sortes de variantes, agrémentées d'amandes comme les gimblettes minces et croquantes ou les nonnettes moelleuses, rondes ou ovales, souvent fourrées de confiture et recouvertes de

glaçage, qui doivent leur nom aux nonnes, jadis spécialistes de leur fabrication derrière les murs de leurs couvents. On connaît aussi les croquettes de pain d'épices, que l'on appelle les glacés minces. La célèbre maison Mulot et Petitjean, à Dijon, qui œuvre à la gloire du pain d'épices depuis des lustres, propose des pains en forme d'âne, de poisson ou d'escargot, couverts de chocolat ou de sucre glacé.

En Hollande et en Angleterre, en Allemagne, en Belgique et en Italie, la fabrication du pain d'épices s'est également répandue à partir du XII^e^ siècle, avec des spécialités aussi diverses que le leckerli bâlois, les lebkuchen alsaciens ou les spéculoos bruxellois. Les leckerli (que l'on appelle aussi « lecrelets ») sont des biscuits particulièrement aromatiques (farine, miel, écorce d'orange confite, amandes, quatre-épices et gingembre) : leur nom vient de l'allemand *leckerli kuchen* (gâteau alléchant). Quant aux spéculoos belges, ils sont faits de pâte à pain d'épices moulée ou découpée à l'emporte-pièce en forme de personnages légendaires ou folkloriques : saint Nicolas, Arlequin, un gendarme, un bourgeois en bonnet pointu, un militaire casqué, etc. Indissociables des kermesses et des foires, les spéculoos devraient leur nom au latin *speculator* (« celui qui voit »), surnom donné à saint Nicolas. À moins que l'explication ne vienne de *species*, mot latin désignant les épices. Ou encore de *spek*, mot du dialecte flamand qui veut dire friandise...

NOUGAT BLANC ET NOUGAT NOIR

C'est vers 1670 que le nougat de Montélimar semble avoir atteint sa composition idéale : miel, sucre, blanc d'œuf (pour aérer et blanchir la pâte) et amandes douces.

L'ancêtre direct du nougat de Montélimar (et d'autres lieux) n'est autre que le *nucatum* romain dont Apicius donne une recette, à base de miel, de noix (*nux* en latin) et d'œufs. Mais les massepains des confiseurs arabes ont certainement eux aussi fait office de modèles. Il semble que la formule actuelle du nougat français soit né au XVI^e^ siècle à Marseille, qui en conserva longtemps le monopole de la fabrication : il était encore à base de noix. Certains auteurs signalent par ailleurs une confiserie espagnole faite de noix, de miel et d'épices, qui s'appelait « nogada ». Mais c'est vers le milieu du siècle suivant que Montélimar, exploitant du même coup le fameux miel de lavande provençal, en devint la capitale incontestée, lorsque Olivier de Serres (agronome français, soutenu par Sully et Henri IV, qui introduisit en France la culture du maïs et du houblon, du riz et de la betterave) recommanda de planter des amandiers dans le Vivarais. Le nougat est aujourd'hui fabriqué dans toute la France, de manière artisanale ou industrielle, avec des spécialités régionales très variées (comme le nougat de Limoux truffé de pignons de pin), mais ce sont désormais les amandes qui ont presque partout pris le pas sur les noix. Ce que souligne encore Urbain Dubois en 1896 dans son *Grand Livre des pâtissiers et des confiseurs* : « Pour préparer du bon nougat, du beau nougat, il faut avant tout avoir à sa disposition de belles amandes, mondées avec soin, longtemps dégorgées, bien épongées, puis émincées et séchées ; le point le plus important, c'est de les sécher à fond, sans violence, dans une étuve tempérée, à l'abri de la poussière, étalées en couche mince sur une plaque couverte de papier... » C'est vers 1670 que le nougat de Montélimar semble avoir atteint sa composition idéale : miel, sucre, blanc d'œuf (pour aérer et blanchir la pâte) et amandes douces. Sans que l'on puisse en attribuer la formule à un confiseur en particulier, et même si la légende cite un jeune Colas, petit marmiton d'un certain seigneur Adhémar (pour rimer sans doute avec Montélimar). Ce qui n'est pas légende en revanche, c'est le passage dans cette ville du duc de Bourgogne et du duc de Berry en 1701. Le premier consul de la cité offrit à chacun un quintal de nougat blanc : la renommée de la friandise montilienne était dès lors assurée jusqu'à Paris. Et il devint habituel, sous l'Ancien Régime, d'offrir du nougat lors des desserts officiels.

C'est dans la seconde moitié du XVIII^e^ siècle que la fabrication du nougat se transforma en une véritable industrie, avec l'émergence de dynasties de nougatiers comme la maison Arnaud-Soubeyran ou la bien nommée Ruche d'Or. Le nougat de Montélimar,

aujourd'hui notamment sous la marque Chabert et Guillot, correspond à une réglementation stricte qui fixe ses composants et surtout le pourcentage d'amandes (avec un peu de pistaches) qui entre dans la pâte, laquelle offre la particularité d'être aérée et blanche, délicatement posée sur de minces feuilles de papier de riz. S'il a fait la fortune de Montélimar, le nougat est également fabriqué avec un talent artisanal très sûr à Sault, sur les pentes du Ventoux où la lavande donne au miel un parfum des plus exquis.

Il existe bien d'autres nougats à pâte non aérée : le nougat de Provence (sirop de sucre et de miel fortement caramélisé, d'où son qualificatif de « noir »), garni d'amandes, parfois de noisettes et de coriandre ou d'anis, ainsi que les autres nougats noirs ou rouges, moins riches en fruits. Lorsqu'un nougat est dit « au miel », c'est que le miel représente au moins un cinquième du poids des matières sucrantes. Enfin pour être complet, signalons que, par opposition au nougat « dur », il existe aussi un nougat tendre, dont la pâte contient du sucre glace. Mais blanc ou noir, dur ou tendre, le nougat figure traditionnellement au nombre rituel des fameux treize desserts des Noëls provençaux où abondent les fruits secs et les fruits confits.

Il faut par ailleurs citer dans la famille des nougats le très historique *torrone* italien (miel, sucre et amandes) revendiqué par la ville de Crémone : la tradition rapporte qu'à l'occasion du mariage du comte Sforza et de Maria Bianca Visconti en 1441, les habitants édifièrent avec ce nougat une reproduction miniature du campanile de la ville, le Torrazzo (d'où peut-être son nom). Il en existe aussi une équivalence en Espagne avec le *turron* (miel et fruits secs) : celui de Jijona, près d'Alicante, est particulièrement réputé, mais aussi celui d'Alberca, près de Salamanque, que l'on taille dit-on à la hachette après avoir travaillé le miel et les amandes pendant sept heures.

LE MIEL DU GÂTINAIS

Pendant des dizaines d'années, au siècle dernier, le miel du Gâtinais a fait figure de référence en matière de qualité et de finesse. Cette région située entre Pithiviers, Fontainebleau et Étampes avait en effet acquis une telle réputation d'excellence en matière de miel que Grimod de La Reynière lui-même le cite parmi les meilleurs produits des régions de France commercialisés à Paris par M. Pelletier-Petit, propriétaire dans la capitale du magasin le « plus considérable et le mieux approvisionné ». Or c'est le sainfoin à une coupe, appelé « esparcette », qui donnait à ce miel transparent, parfois légèrement verdâtre, sa saveur douce et sa fine cristallisation, atouts majeurs pour son renom. Et le sainfoin a été cultivé dans le Gâtinais comme plante fourragère tant que les chevaux ont été utilisés pour le transport et l'agriculture. Conséquence de la disparition du sainfoin, remplacé par le tournesol et le colza, celle du miel du Gatinais, qui reste donc aujourd'hui une simple référence historique. Le miel du Gâtinais actuel, car il existe encore, n'est plus à base de nectars de sainfoin, plante longtemps tenue en France pour la plus mellifère de France, particulièrement appréciée par les abeilles. Au milieu du XIXe siècle, le miel du Gâtinais était de loin le plus consommé dans la capitale, en plusieurs qualités : surfin, blanc fin, blanc ordinaire et commun. Aujourd'hui cependant, dans le cadre de la gestion des jachères, la remise en culture en sainfoin de certaines superficies devrait permettre au Gâtinais de retrouver un certain rang.

La même mésaventure est arrivée au miel de sarrasin de Bretagne, pourpre ou roux, aux puissantes saveurs de terre et de bois. Victime là aussi des mutations agricoles qui relèguent le blé noir au rang de souvenirs historiques, le miel de sarrasin, jadis emblématique de la Bretagne et largement utilisé dans la fabrication des pains d'épices, est aujourd'hui essentiellement produit en Chine et au Canada.



Hydromel

400 g de miel • 1,5 litre d'eau • 5 g de cannelle en poudre • 40 g de levure de bière

POUR 2 LITRES ENVIRON
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 5 MIN
REPOS : 12 H
À PRÉPARER 15 JOURS À L'AVANCE

1 Réunir le miel et l'eau dans une grande casserole et faire chauffer en remuant jusqu'à ce que le miel soit complètement fondu. Ne pas faire pas bouillir, mais remuer sans arrêt en écumant de temps en temps.

2 Ajouter la cannelle et porter à la limite de l'ébullition, puis retirer du feu et laisser tiédir. Lorsque le mélange est retombé à une température de 30 degrés environ, ajouter la levure et mélanger intimement. Couvrir le récipient et le placer dans un endroit chaud, près d'un radiateur par exemple, et laisser reposer pendant douze heures. Le passer ensuite dans deux bouteilles, boucher hermétiquement et conserver au frais. Attendre quinze jours avant de consommer.

On peut remplacer la cannelle par un mélange de clous de girofle, de cardamome et du poivre finement moulu ou encore ajouter une cuillerée à soupe de sucre vanillé.

Canette à l'hydromel et au miel de sapin

1 canette de 1,8 kilo environ (vidée, mais avec le foie) • 8 petits oignons blancs • 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre au miel • 2 cuillerées à soupe d'hydromel • 2 cuillerées à soupe de miel de sapin • 60 g de beurre • 12 gros pruneaux • 12 abricots séchés • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN
REPOS : 2 H

1 Peler les petits oignons. Hacher grossièrement le foie de la canette. Saler et poivrer la volaille, intérieur et extérieur, puis la brider. Dénoyauter les pruneaux, les mettre dans une jatte avec les abricots et les couvrir d'eau tiède, ajouter l'hydromel et laisser reposer à température ambiante pendant deux heures.

2 Faire fondre le beurre dans une cocotte, poser la canette dedans et la faire dorer sur feu vif sur toutes les faces en la retournant plusieurs fois. Baisser le feu, verser le vinaigre et déglacer sur feu vif. Ajouter les petits oignons entiers autour de la volaille, ajouter un demi-verre d'eau et couvrir. Laisser cuire pendant une bonne demi-heure sur feu doux. La sortir et la tenir au chaud.

3 Ajouter dans la cocotte le foie haché, ainsi que les fruits secs bien égouttés. Mélanger en ajoutant le miel et faire revenir doucement en remuant avec une spatule en bois jusqu'à ce que les fruits soient bien chauds et enrobés de sauce. Découper la canette en quatre et mettre les morceaux dans un plat creux chaud. Verser par-dessus le contenu de la cocotte, donner un tour de moulin à poivre et servir.

• HYDROMEL DU MUSÉE DU MIEL À GRAMONT



Sauté de veau confit aux fruits secs et au miel

1 kilo de tendrons et flanchet de veau en morceaux • 2 cuillerées à soupe de farine • 30 cl de vin blanc sec • 1 litre de bouillon de volaille • 100 g de miel • 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate • 50 g d'amandes mondées • 100 g de raisins secs • 100 g d'abricots séchés • 100 g de figues séchées • 1 bâton de cannelle • 50 g de beurre • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 1 H

1 Faire dorer les morceaux de veau dans une cocotte avec le beurre en les retournant plusieurs fois. Les poudrer avec la farine, les retourner et les faire dorer encore pendant deux minutes, puis verser le vin blanc. Ajouter ensuite le bouillon préalablement chauffé, ainsi que le miel, le bâton de cannelle et le concentré de tomate. Saler et poivrer. Mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant une heure.

2 Pendant les quinze dernières minutes de cuisson, ajouter les amandes, les raisins, les abricots et les figues. Couvrir à nouveau pour terminer la cuisson. Retirer le bâton de cannelle avant de servir dans un plat creux bien chaud.

Une recette du restaurant « Verdeau-Drouot », 23, passage Verdeau, 9e arrondissement, à Paris, inspirée de la galimafrée médiévale

Proposer en même temps du riz pilaf ou une purée de céleri.

Oie au miel et aux épices

1 oie de 3 kilos environ, prête à cuire • 800 g de pommes reinettes • 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre au miel • 1 cuillerée à soupe de cannelle • 1 cuillerée à café de carvi en poudre • 1 oignon • 2 échalotes • 4 cuillerées à soupe de miel de romarin • 4 feuilles de sauge • 50 g de beurre • 1 cuillerée à soupe d'huile de colza • sel et poivre

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 2 H
REPOS : 20 MIN

1 Peler les pommes et les couper en petits dés après avoir retiré le cœur et les pépins. Les mettre dans un petit saladier avec le vinaigre de cidre au miel, ajouter la cannelle et le carvi. Mélanger intimement et laisser macérer pendant vingt minutes. Pendant ce temps, peler et émincer finement l'oignon et les échalotes. Les mélanger avec la sauge ciselée et ajouter une cuillerée à soupe de miel. Farcir l'oie avec ce mélange, en ajoutant également les pommes macérées. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 180 degrés.

2 Recoudre l'oie. L'enduire avec le reste de miel et la placer dans un grand plat à rôtir où l'on aura placé le beurre en petits morceaux. Arroser finalement avec l'huile et enfourner. Arroser très souvent en cours de cuisson et compter environ deux heures de rôtissage. L'oie est cuite lorsqu'elle laisse échapper une légère vapeur. Le jus qui s'écoule quand on perce la cuisse doit être clair.

Proposer en même temps une purée d'oignons à l'aigre-doux et des salsifis sautés au beurre.

• SAUTÉ DE VEAU CONFIT AUX FRUITS SECS ET AU MIEL

Nougat au miel et aux amandes

500 g de miel • 500 g d'amandes douces mondées • feuilles de pain azyme • 2 blancs d'œufs

POUR 1 KILO ENVIRON
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN
REPOS : 2 H

1 Mettre le miel dans une casserole en cuivre et faites-le cuire sur feu doux en tournant sans cesse jusqu'à ce qu'il soit prêt à caraméliser (40 degrés). Réduire alors le feu et ajouter les blancs d'œufs montés en neige.

2 Hors du feu, remuer toujours pour que le mélange prenne consistance. Incorporer les amandes brisées en morceaux. Verser ensuite dans un moule carré, préalablement huilé, au fond duquel on aura placé une feuille de pain azyme. La couche doit avoir 2 à 3 cm d'épaisseur. Couvrir avec une autre feuille de pain azyme.

3 Laisser refroidir avant de démouler et de découper en morceaux réguliers.

Vous pouvez joindre des pistaches aux amandes et, si vous le souhaitez, incorporer un parfum (vanille, citron, etc.).

Recette extraite de Les Friandises et leurs secrets, *Annie Perrier-Robert, © Larousse, 1986*

Nougat noir

500 g d'amandes entières mondées • 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 orange non traitée • 1 cuillerée à café de graines de coriandre • 500 g de miel très parfumé, assez épais

POUR 1 KILO ENVIRON
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN
REPOS : 2 H

1 Concasser grossièrement les amandes et les mélanger avec l'eau de fleur d'oranger. Râper finement le zeste de l'orange lavée et essuyée. L'ajouter aux amandes, ainsi que la coriandre.

2 Verser le miel dans une casserole à fond épais et régler sur feu doux. Faire chauffer en remuant avec une cuillère en bois. Lorsque le miel se met à bouillonner légèrement, ajouter les amandes et les parfums. Continuer à faire chauffer en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la pâte devienne brun foncé. Retirer du feu et continuer à remuer jusqu'à ce que le mélange soit tiède. Le verser dans un plat rectangulaire tapissé de papier sulfurisé, sur 3 à 4 cm d'épaisseur.

3 Recouvrir d'une autre feuille, poser une planche, puis un poids et laisser refroidir complètement. Découper en carrés ou en rectangles avec un couteau bien aiguisé.





Crème au miel et au safran

50 cl de lait • 200 g de poudre d'amandes • 10 g de gélatine • 100 g de miel • 1 mesure de safran • 40 cl de crème fraîche épaisse

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN
REPOS : 2 H

1 Faire chauffer le lait. Verser la poudre d'amandes dans une jatte, ajouter le lait chaud et laisser infuser pendant vingt minutes. Placer une passoire au-dessus d'une jatte, la tapisser d'une double épaisseur d'étamine et verser le lait d'amandes dedans. Le laisser passer, puis presser avec le dos d'une cuillère et tordre le linge afin de recueillir tout le liquide.

2 Rincer les feuilles de gélatine à l'eau froide et les ajouter dans le lait d'amandes encore tiède ; incorporer également le miel et le safran ; mélanger intimement. Laisser refroidir complètement en remuant de temps en temps. Mettre le tout dans le réfrigérateur.

3 Lorsque la préparation commence à prendre, fouetter légèrement la crème fraîche et l'incorporer au mélange, puis verser le mélange dans un moule légèrement huilé (ou dans des ramequins individuels).

4 Mettre dans le réfrigérateur pendant au moins deux heures. Démouler et servir avec un coulis de fruits (pêches ou abricots).

Coings rôtis au miel

4 beaux coings parfumés, juste mûrs • 200 g de miel de thym, de romarin ou de tilleul • 2 citrons • 2 sachets de sucre vanillé • 2 cuillerées à soupe de marmelade d'oranges • 1 cuillerée à café de cannelle en poudre • 60 g de beurre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

1 Couper les coings en quatre, les peler, retirer le cœur et les pépins. Les mettre dans un saladier et les arroser avec le jus des citrons. Préchauffer le four à 160 degrés. Verser les coings au citron dans un plat à gratin et les poudrer de sucre vanillé.

2 Mélanger dans un bol le miel, la marmelade d'oranges et la cannelle. Verser cette préparation sur les coings et ajouter sur le dessus le beurre en petits morceaux. Enfourner le plat à mi-hauteur et faire cuire pendant quarante-cinq minutes en arrosant les coings de temps en temps.

3 Verser tout le contenu du plat dans un compotier et mélanger pour bien enrober les fruits de leur cuisson. Les servir tièdes ou refroidis, avec des biscuits aux épices, du pain d'épices et/ou une boule de glace à la vanille.

On peut aussi les proposer comme un chutney avec une volaille rôtie ou du jambon à l'os.

Mousse au miel du Gâtinais

4 œufs • 100 g de sucre • 100 g de miel du Gâtinais • 2 cuillerées à soupe de fécule de maïs • 1 litre de lait

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

1 Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réunir dans une jatte les jaunes d'œufs, le sucre, le miel et la fécule de maïs. Battre vivement le mélange jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Verser environ 25 cl de lait et mélanger intimement. Réserver.

2 Faire bouillir le reste du lait dans une casserole. Baisser le feu et verser la crème précédente. Mélanger en faisant cuire sur feu doux pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Retirer du feu et laisser refroidir. Fouetter les blancs d'œufs en neige bien ferme, puis les incorporer à la préparation précédente jusqu'à consistance mousseuse.

3 Répartir dans des coupes et servir froid en arrosant d'un filet de miel.

Aiguillettes de canard à l'aigre-doux

12 aiguillettes de canard de 50 g chacune • 60 g de beurre • 3 cuillerées à soupe de miel d'acacia • 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin • 2 échalotes • quelques tiges de ciboulette • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

1 Peler les échalotes et les hacher finement. Faire chauffer trente grammes de beurre dans une poêle à bords relevés ou une sauteuse et y mettre à cuire les échalotes. Saler, les laisser blondir et dorer, puis verser par-dessus le miel liquide ; il va gonfler et mousser pendant trois minutes. Verser alors le vinaigre et laisser bouillir le tout pendant encore trois minutes. Cette sauce doit avoir la consistance et le brillant d'un sirop. La garder au chaud.

2 Saler les aiguillettes de canard. Faire chauffer le reste de beurre dans une autre grande poêle. Poser les aiguillettes à plat dans le beurre chaud sans qu'elles se chevauchent. Les faire dorer pendant une ou deux minutes de chaque côté, selon votre goût.

3 Servir les aiguillettes bien saisies sur un plat chaud, nappées de sauce aigre-douce. Parsemer dessus les tiges de ciboulette ciselées et poivrer au moulin.

Servir en garniture des petits navets nouveaux sautés au beurre.

Une recette de Christiane Massia, Cuisine plaisir,



Pain d'épices

POUR UN MOULE À CAKE [6 PERSONNES ENVIRON]
PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON : 1 H • REPOS : 2 H

INGRÉDIENTS

10 cl de lait
200 g de miel de bruyère ou de châtaignier
80 g de sucre semoule
2 jaunes d'œufs
1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude
200 g de farine de blé
100 g de farine de seigle
2 cuillerées à soupe de jus de citron
100 g de zeste d'orange confit finement haché
1 cuillerée à café de cannelle en poudre
20 g de beurre
1 pincée de sel

1 Verser le lait dans une casserole, ajouter le miel et le sucre. Faire chauffer sur feu doux en remuant jusqu'à ce que les ingrédients soient bien fondus. Battre les jaunes d'œufs dans un bol et ajouter en remuant vivement la moitié du lait au miel et au sucre. Mélanger par ailleurs le bicarbonate avec le reste de lait dans un autre bol.

2 Tamiser les deux farines ensemble dans une terrine. Ajouter petit à petit, en alternant, le contenu des deux bols. Incorporer ensuite le jus de citron, l'orange confite et la cannelle. Travailler vivement cette pâte pendant une dizaine de minutes.

3 Beurrer un moule à cake et le tapisser de papier sulfurisé. Y verser la pâte et faire cuire dans le four à mi-hauteur pendant une heure à 180 degrés.

4 Démouler et laisser refroidir sur une grille. Attendre au moins vingt-quatre heures avant de déguster.

On peut remplacer la cannelle et le zeste d'orange par un mélange d'épices finement moulu, composé de cannelle, gingembre, anis, coriandre, fenouil, muscade et clou de girofle.



Canard Apicius *Par Alain Senderens*

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 1 H • CUISSON : 45 MIN

INGRÉDIENTS

LE MARCHÉ
2 canettes de Barbarie
de 1,6 kg chacune (flambées et bridées, foies à part)
3 litres de fond blanc de canard (ou 12 cubes de bouillon de volaille dissous dans 3 litres d'eau bouillante)
3 cuillerées à soupe d'aneth frais
1 gros navet long
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
10 cl de vinaigre de vin vieux
20 g de beurre
Sel, poivre du moulin

MÉLANGE APICIUS
2 cuillerées à soupe de graines de coriandre
2 cuillerées à soupe de poivre mignonnette
3 cuillerées à soupe d'origan
1/2 cuillerée à soupe de graines de carvi
3 cuillerées à soupe de nuoc-mâm
500 g de miel de montagne toutes fleurs, liquide

PURÉE DE DATTES
400 g de dattes fraîches
1 morceau de gingembre frais
60 g de sucre
Quelques branches de menthe
Sel, poivre du moulin

PURÉE DE COINGS
1 grosse pomme verte granny smith
2 cuillerées à soupe de confiture de coings
3 pistils de safran
Sel, poivre du moulin

1 Préchauffer le four à 225 °C. Mettre le fond blanc dans un faitout suffisamment grand pour contenir les 2 canettes. Rincer l'aneth et le hacher grossièrement. Il en faut la valeur de 3 cuillerées à soupe. L'ajouter dans le faitout et porter à ébullition. Plonger les canettes dans le liquide et les faire pocher pendant 5 minutes. Égoutter et garder le liquide de cuisson.

2 Préparer le mélange Apicius. Écraser doucement les graines de coriandre dans un mortier : il ne s'agit pas d'obtenir de la poudre, juste des morceaux. Mélanger la coriandre avec 2 cuillerées à soupe de poivre mignonnette, 3 cuillerées à soupe d'origan, une demi-cuillerée à soupe de graines de carvi, 3 cuillerées à soupe de nuoc-mâm et le miel de montagne toutes fleurs.

3 Préparer le gingembre confit. Peler le morceau de gingembre frais à l'aide d'un petit couteau de manière à lui donner la forme d'un cylindre. Couper ensuite ce cylindre en rondelles de 2 mm d'épaisseur. Mettre ces rondelles dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition sur feu doux. Dès que l'eau se met à bouillir, égoutter et passer sous l'eau froide pour rafraîchir les morceaux de gingembre. Répéter deux fois cette opération.

4 Après ces trois opérations de blanchiment, remettre les rondelles dans la casserole et les recouvrir d'un peu d'eau froide (environ 1 cm). Ajouter 60 g de sucre. Faire chauffer à feu très doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis laisser confire à petits frémissements pendant 2 heures. Lorsque le gingembre est refroidi, le hacher.

5 Préparer la purée de dattes. Faire bouillir une casserole d'eau, y plonger les dattes et laisser frémir pendant 10 minutes. Puis, les égoutter et les peler : le fait de les avoir passées dans l'eau bouillante a décollé la peau de la chair et rend l'épluchage très facile. Dénoyauter les dattes. Les passer au presse-légumes ou au mixer, puis au tamis pour obtenir une purée fine.

6 Laver la menthe, l'essorer, l'effeuiller et la hacher. Hacher finement les rondelles de gingembre confit. Ajouter 1 cuillerée à soupe de menthe hachée et 1 cuillerée à soupe de gingembre haché à la purée de dattes. Mélanger. Assaisonner.

7 Préparer la purée de coings. Peler la pomme, la couper en quatre, retirer le cœur et les pépins. Mettre les quartiers de pomme dans une petite casserole, couvrir et faire cuire de 10 à 15 minutes pour obtenir une compote avec quelques morceaux. Ajouter la confiture de coings et le safran. Saler et poivrer.

Une recette d'Alain Senderens, restaurant Lucas Carton à Paris

8 Préparer les navets. Couper le gros navet en 8 morceaux. Avec un petit couteau, retailler ces morceaux pour obtenir 8 petits navets réguliers de forme oblongue. Faire bouillir une casserole d'eau salée, y plonger les petits navets et laisser cuire pendant 15 minutes.

9 Faire cuire les canettes. Les poser sur une plaque à rôtir ou dans un plat allant au four, arroser d'un filet d'huile d'olive, les glisser dans le four bien chaud et laisser colorer pendant 10 minutes. Napper alors uniformément les canettes avec le mélange Apicius, les remettre dans le four et les faire cuire encore 15 à 20 minutes. Le mélange Apicius devient peu à peu du caramel pendant la cuisson. Retirer les canettes du plat et les laisser reposer pendant 20 minutes.

10 Préparer la sauce. Dégraisser le jus de cuisson des canettes. Pour éviter que la sauce ne soit trop sucrée, retirer 2 ou 3 cuillerées à soupe de miel caramélisé. Poser le plat de cuisson sur feu doux. Déglacer le reste du miel caramélisé contenu dans le plat avec le vinaigre en grattant avec une spatule. Laisser réduire légèrement, puis arroser avec 60 cl du fond du canard utilisé pour pocher les canettes.

11 Passer les foies des canettes au mixer et les ajouter dans le plat. Faire réduire des trois quarts en fouettant souvent. Vérifier l'assaisonnement. Si la sauce reste trop liquide, ajouter 1 cuillerée à café de maïzena délayée avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et laisser épaissir quelques secondes.

12 Détacher les cuisses des canettes. Remettre les carcasses comportant les filets dans le four pour les réchauffer quelques minutes, puis les sortir et les tenir au chaud. Remettre les cuisses dans le four pour achever de les cuire pendant 15 minutes.

13 Découper les filets de canettes en tranches régulières et les ranger sur les assiettes chaudes. Faire fondre 20 g de beurre et y passer les navets, les saler, les poivrer et en déposer deux en haut de chaque assiette. Disposer de part et d'autre la purée de coings et la purée de dattes. Entourer les filets d'un cordon de sauce. Présenter les cuisses sur une autre petite assiette avec de la salade.

Il ne faut pas confondre le carvi, souvent appelé cumin des prés ou cumin des montagnes, avec le cumin véritable : les graines de carvi sont plus sombres que celles du cumin, légèrement vertes. Si vous avez un doute, croquez 2 ou 3 graines : le carvi a une saveur nettement anisée.





Les territoires gourmands du miel

OÙ L'ON PARCOURT LES CONTINENTS EN QUÊTE DE TOUS LES USAGES GASTRONOMIQUES DU MIEL, EN CUISINE ET EN PÂTISSERIE, DANS LES BOISSONS ET LES CONFISERIES. TRADITION ET MODERNITÉ SE RENCONTRENT DANS UNE MÊME CÉLÉBRATION CONTEMPORAINE DU MIEL.

LES TERRITOIRES GOURMANDS DU MIEL

L'abeille est partout chez elle, elle butine les petites grappes de fleurs jaune d'or du campêche sous les alizés des Antilles et les odorants bouquets blancs des caféiers du Vietnam, les hampes mauves des alignements de lavande sur les hauteurs de la Drôme et les immenses tapis dorés des champs de colza de Picardie, les petites clochettes roses de la callune qui tapisse les sous-bois des Landes, les lourdes grappes blanches comme neige des forêts d'acacias hongroises et la lourde fleur d'avocat du Mexique. Autant de saveurs, de couleurs et d'arômes, de textures et d'expériences gustatives. Il existe à travers le monde mille et une façons d'apprécier le miel. Du petit déjeuner à l'infusion du soir, en cuisine et en pâtisserie, dans les gâteaux et les bonbons, les glaces et les confiseries, mais aussi dans les vinaigres et les salaisons, pour accommoder légumes et poissons, viandes et volailles, pour sucrer le yaourt et le thé, le chocolat ou le lait, voire agrémenter les cocktails les plus sophistiqués, on ne peut se passer de miel. Le monde entier, depuis toujours, mange du miel. Universel dans l'espace et le temps, le miel n'a jamais, nulle part, été frappé d'interdit alimentaire, bien au contraire. Ce que souligne avec à propos un opuscule de recettes au miel publié dans les années 1930 par la *Revue française d'apiculture* : « Dès que le miel s'introduit dans une recette, il y apporte la qualité. Rien de rude dans ses manières. Pour se faire apprécier, il glisse, et même lorsqu'il se fait alcool, il donne la force et la gaieté sans employer la violence. »

USAGES DE TABLE DU MIEL EN EUROPE

Outre ses vertus énergétiques, le miel fut longtemps apprécié comme seul produit édulcorant disponible, avant que le « miel de roseau », ainsi appela-t-on tout d'abord le sucre de canne, ne fit son apparition. Depuis l'Antiquité (égyptienne, grecque et romaine) jusqu'à la fin de la Renaissance au moins, l'adjonction de miel (puis de sucre) dans la plupart des mets est une pratique courante. On y ajoute dans les mêmes proportions des épices (et du sel), mais aussi du miel. Édulcorant, condiment, le miel a toujours aussi été perçu comme bénéfique, en cuisine, pour sa dimension curative. De ces emplois quotidiens du miel dans les bouillies et les gâteaux, les viandes en sauce aigre-douce ou les confits de fruits, que reste-t-il aujourd'hui ?

La recette de la carpe à la juive d'Europe centrale illustre bien le principe de la cuisine aigre-douce (oignons et raisins secs, amandes et gros sel, miel, ail et gingembre), tout comme cette préparation typiquement yougoslave de maquereaux farcis (amandes, raisins secs, persil, épices, miel et chapelure). Il faut aussi mentionner un plat catalan

Vinaigrette au miel



dont les origines remontent au XVII^e siècle : la morue au miel, dessalée, pochée, séparée en morceaux qui sont farinés, frits, puis enrobés d'une pâte fluide faite de farine, de miel et d'eau, et ensuite frits une seconde fois. Sans oublier l'anguille à la mode de Picardie : tronçons dépouillés, farinés, revenus à l'échalote, le tout déglacé au vin blanc et lié d'une sauce à la crème fraîche et au miel, servi avec une fondue d'oseille. En Islande, on fait mariner les harengs dans une sauce aigre-douce à la crème, avec de la moutarde, du concombre, du vinaigre et du miel. Le gigot d'agneau à la galloise, salé, poivré, poudré de gingembre et de romarin, est arrosé d'un mélange de vinaigre et de cidre avant de rôtir. D'Italie nous vient une recette ancienne de lièvre mariné, mijoté aux oignons, enrichi d'une sauce aux raisins secs et au miel, aux lardons, pignons de pin et zeste d'orange, ainsi qu'une préparation traditionnelle de cuissot de sanglier enduit de miel et revenu à l'huile avec ail et oignon, puis cuit avec du jus de citron. Quant au chapon au lait et au miel, mijoté dans une sauce au safran et à la sauge, c'était aussi une recette très appréciée en Angleterre sous le règne de Richard II. Le ragoût de fèves à l'huile d'olive, au yaourt et au miel, parfumé au thym et au romarin, est typiquement grec, tandis que la soupe de châtaignes aux pois chiches et à l'ail, relevée de sauge et enrichie de miel, est un plat traditionnel du sud de l'Italie.

Dans le domaine des sauces et condiments, les chutneys anglais occupent une place particulière. Mélanges de fruits et/ou de légumes, cuits longuement dans un mélange de vinaigre, de cassonade, de miel et d'épices jusqu'à consistance riche et moelleuse, ils sont d'origine indienne et accompagnent aussi bien les viandes froides que le fromage. C'est en Lombardie que l'on trouve un condiment très voisin, baptisé du nom de moutarde, alors qu'il s'agit d'un mélange de fruits cuits à l'aigre-doux : la célèbre *mostarda di Cremona* se sert habituellement avec des viandes bouillies. Elle requiert un bel échantillonnage de fruits (petites poires à cuire, prunes, abricots, cerises, figues), cuits au sucre et au jus de citron, égouttés et mis à sécher plusieurs jours au soleil : quand ils sont bien desséchés, on les fait cuire à nouveau dans leur sirop, généreusement enrichi de miel, de vin blanc et d'un peu de moutarde en poudre.

Au chapitre des gâteaux, confiseries et pâtisseries, le tour d'Europe des spécialités au miel est d'une richesse particulière. Pour s'en tenir aux créations les plus originales (et sans parler des pains d'épices déjà cités), il faut au moins citer le célèbre Dundee Cake écossais, un gros gâteau dense et épicé, où le miel se retrouve avec les raisins secs et les fruits confits, l'orange, le gingembre et les amandes. Le « certosino » italien, d'origine monastique, est un gâteau lui aussi très riche qui associe le miel aux fruits secs, mais avec en plus du cacao et de l'anisette. Les « struffoli » napolitains sont faits de bâtonnets de pâte frits et généreusement nappés de miel et les « rousquilles » catalanes au miel et à la cannelle sont en outre glacées au sucre.

C'est sans doute l'Allemagne qui s'illustre le plus joliment dans cette catégorie. Rien qu'en étudiant l'évolution des gâteaux au miel de ce pays, on pourrait écrire une histoire de ses cuisines régionales : ces pâtisseries servaient aussi de présent et de marque de civilité ou d'affection (elles portaient d'ailleurs parfois le portrait du donateur). Ceux qui sculptaient les moules, véritables artistes, exprimaient un réel sens artistique : pour eux, ces gâteaux enrichis de miel, d'épices et de fruits méritaient de l'attention et ne devaient pas être avalés gloutonnement. La pâte riche et robuste des gâteaux au miel et aux épices exigeaient des moules de grande taille en argile, en étain, ou bien taillés dans du bois d'arbres fruitiers. Dans les foires et les marchés, durant les fêtes de Noël et du Carnaval, des éventaires entiers étaient (sont encore) réservés à la vente de ces gâteaux : les *Printen* d'Aix-la-Chapelle, les *Bomben* de Breslau, les *Pfefferbrot* de Cologne ou les *Spekulatius* de Rhénanie. Mais c'est peut-être Nuremberg qui, en la matière, a surclassé ses rivaux : carrefour des routes marchandes de l'Europe, cette ville de très ancienne tradition se trouvait également à proximité des localités renommées pour la production du miel.

LE GOÛT DU MIEL EN ASIE

Parmi les sauces de base de la cuisine chinoise figure immanquablement celle que l'on appelle « sauce à laquer » : un mélange de treize ingrédients différents où le miel côtoie la sauce de soja et le vinaigre, l'alcool de riz et l'huile de piment, l'ail, le gingembre et la poudre de cinq-épices. Elle sert à la préparation de tous les plats de viande rôtis au four, au gril ou sur les braises, au premier rang desquels le canard laqué et le porc laqué font figure de références. On laisse la viande d'abord mariner dans la sauce pendant plusieurs heures, puis on la badigeonne à plusieurs reprises pendant la cuisson. Il existe une autre recette typiquement chinoise de « porc au miel » qui, sans demander de sauce à laquer, fait intervenir davantage de miel : ce sont de fines languettes de jambon mélangées avec de la fécule et un œuf que l'on fait frire à l'huile avant de les enrober d'un mélange presque caramélisé d'huile et de miel. Les grosses crevettes roses sont très appréciées dans la cuisine chinoise : au piment, avec des champignons, frites, en beignets, au riz ou en omelette. Elles n'échappent pas non plus au miel, sous diverses formes : marinées dans un mélange de vin blanc et de sauce de soja édulcoré au miel, elles sont ensuite poêlées avec de la ciboule et du gingembre. Autre spécialité, les crevettes dites « phénix » : décortiquées, farinées, enrobées d'une fine pâte, frites, puis nappées d'une sauce aigre-douce à la tomate, au vinaigre et au miel. Gingembre, sauce de soja, vinaigre et miel constituent le quatuor classique des sauces et marinades pour les crustacés et les poissons, comme la daurade ou le congre.

Le bœuf à l'aigre-doux, représentatif lui aussi de la cuisine chinoise, n'est pas laqué comme le canard ou le porc : il est mijoté avec des poivrons et des oignons, puis enrichi d'une sauce à l'ananas, au miel et à la sauce de soja. Le miel se marie par ailleurs très bien d'une part avec le gingembre, d'autre part avec la badiane, ou anis étoilé, deux épices courantes dans la cuisine du bœuf en chine, lorsque la viande détaillée en fines languettes est d'abord marinée, puis mijotée dans un bouillon relevé.

Le miel se marie très bien d'une part avec le gingembre, d'autre part avec la badiane, ou anis étoilé

Dans la cuisine indienne, le miel n'est pas aussi fréquent que dans d'autres cultures gastronomiques, mais quelques exemples prouvent qu'il n'est pas non plus totalement absent. Citons par exemple cette sauce au miel caractéristique des recettes de crudités de la région de Bombay : jus de citron et huile d'arachide, miel, yaourt et raisins secs. Citons aussi le « halva » à la carotte : des carottes râpées cuites dans du lait avec de la cardamome et du miel, puis revenues au beurre avec des raisins secs et des pistaches. Le chachadi, un plat de légumes mélangés en sauce, associe la moutarde, le curcuma, le miel et le piment. Dans la cuisine de Sri Lanka, le curry de légumes (mélange de légumes secs et de légumes verts avec de la banane verte et de la pomme) est lui aussi mijoté avec de la pâte de curry, du miel, du jus de citron vert et un peu de vinaigre.

Le gigot de mouton à la moghole, une recette indienne du Cachemire telle qu'elle est rapportée par A. et L. Fronty dans *La Cuisine au miel*, s'inscrit dans la tradition des grands plats de fête riches en épices chaudes (cannelle, clou de girofle, cardamome, piment) : la viande est frottée d'un mélange de purée d'ail, de jus de citron et d'épices, mise à reposer, puis enrobée d'une sauce épaisse où le miel s'unit à la menthe, au yaourt et aux fruits secs hachés ; elle est cuite le lendemain en cocotte et servie avec des pommes de terre aux petits pois. La cuisine iranienne elle aussi associe souvent les fruits secs, la menthe, la cannelle et le miel (abricots, pruneaux, raisins) dans un jus aigre-doux pour cuisiner le bœuf ou la volaille.

RUISSEAUX DE MIEL EN MÉDITERRANÉE ET EN AFRIQUE DU NORD

La présence du miel dans les cuisines antiques a connu des prolongements directs dans les traditions alimentaires des pays du Maghreb et du pourtour méditerranéen. Il suffit de penser aux tajines, sans doute l'une des meilleures illustrations de la cuisine à l'aigre-doux, et surtout aux pâtisseries gorgées de miel, d'huile et de sirop parfumé. Ce sont surtout les tajines de volaille et de veau, associés avec des fruits secs, qui ont recours au miel, dont le parfum et l'onctuosité se marient parfaitement avec la cannelle, le curcuma ou le gingembre. Il faut également citer les pigeons farcis de la cuisine arabe (farcis d'un mélange de semoule, de raisins secs, d'amandes et d'oignon), cuits au bouillon, puis égouttés et longuement massés avec du miel avant de revenir dans du beurre chaud. Le tajine de pigeonneaux aux figues ou celui de mouton aux coings, parfumé au gingembre et au poivre, sont de bons exemples de la cuisine marocaine qui fait appel aux contrastes du sucré (miel) et du salé-épicé. Le principe est le même pour les *briouats*, chaussons de pâte feuilletée farcis de viande hachée ou d'amandes et de miel, ou encore pour le poulet au miel et aux tomates. La *tfina* arabe est un ragoût de longue cuisson, fait de poitrine de bœuf, de pied de veau, de pois chiches, de pommes de terre et d'œufs entiers dans leur coquille disposés en couches avec de l'huile d'olive, de l'ail, du paprika et du miel : elle doit mijoter pendant plusieurs heures. La *tfina* au blé, sans œufs, constitue le plat de sabbat typique de la cuisine juive algérienne.

Le simple riz au lait « à l'arabe » est cuit avec du miel et parfumé à la cannelle.

Et quand on aborde le chapitre des desserts, ce sont de véritables ruisseaux de miel qui se mettent à couler. Le principe le plus courant consiste à préparer des feuilletés, des cigares, des bouchées, farcis ou non de pâte d'amande, parfumés à la fleur d'oranger ou à la vanille, à l'anis ou au sésame, à les faire frire et ensuite à les enrober, à la tremper, à les arroser de miel quand ils sont bien dorés. Une sorte de concentré de douceur fondante et poisseuse, une hyperbole de sucre et de parfum ! Ces pâtisseries sont souvent baptisées de noms très imagées, comme les « oreilles de cadi », minces bandes de pâtes enroulées sur elles-mêmes, frites à l'huile, égouttées et plongées dans du miel tiède parfumé à l'eau de fleur d'oranger ; les « cuisses de madame », en forme de fuseaux effilés, frits, puis arrosés généreusement de miel chaud ; ou encore les « doigts de Zénobie », bâtonnets friables, poudrés de cannelle et nappés de miel chaud. Le simple riz au lait « à l'arabe » est cuit avec du miel et parfumé à la cannelle. Citons aussi le traditionnel « zarîr », sorte de confiture de lait au miel, au beurre et aux graines de sésame que l'on sert tiède ou froide aux visiteurs qui viennent féliciter la famille lors de la naissance d'un enfant. Le « bassîssa » (mélange de grains de blé et de pois chiches grillés et moulus), pétri avec de l'huile et du miel, donne lui aussi une sorte de confiture énergétique que l'on mange avec du pain. Les makrodes (ou macrouds), aux dattes ou aux amandes, en forme de losanges de pâte de semoule farcis, ainsi que les cigares aux amandes, sont eux aussi frits, bien dorés, et plongés dans du miel tiède. Parmi les recettes de la cuisine juive d'Algérie, il faut aussi mentionner une délicieuse confiture d'aubergines au gingembre et au miel. Un autre plat traditionnel de la Pâque juive consiste à préparer une pâte de pommes crues râpées, mélangées avec des amandes et des noix hachées, du zeste de citron, du miel, un peu de cannelle et de vin rouge ; elle doit reposer plusieurs heures au frais avant d'être servie. Citons enfin le couscous aux raisins secs et aux amandes que l'on sert en dessert, arrosé de beurre fondu et de miel liquide, parfumé à la cannelle.

MIELS GOURMANDS EN AMÉRIQUE DU NORD

La tradition de l'aigre-doux n'est pas une exclusivité de l'Ancien Monde, loin de là. Moins présent sans doute que dans les cuisines méditerranéenne ou asiatique, le miel a conquis quelques territoires non négligeables sur le continent américain, avec des préparations qui, tout en appartenant à un répertoire traditionnel, s'intègrent parfaitement dans la gastronomie contemporaine. Les fèves au lard du Québec, selon une recette importée par des immigrants français au XVIII^e^ siècle, sont mijotées avec des oignons hachés, puis agrémentées d'un mélange de miel, de moutarde et d'aromates ; elles ne sont pas sans évoquer

d'ailleurs une autre recette, du nord des États-Unis cette fois, qui consiste à faire cuire des haricots secs avec des tomates, des oignons et du céleri, de la moutarde, du miel et un peu de piment. Il faut également citer les pâtisseries typiques de ce que l'on a appelé la cuisine des pionniers : gâteau aux figues et au miel, cake au gingembre, à la cannelle et au miel, tourte aux noix de pacane, petits gâteaux à la mélasse et au miel, etc. Le Kentucky et la Virginie sont connus pour leurs spécialités de jambon « glacé » (c'est-à-dire enduit après cuisson d'un mélange de miel, de mélasse et de moutarde qui constitue une croûte luisante et dorée). Mais c'est surtout dans les États du Sud, et notamment en Louisiane, que la cuisine à l'aigre-doux se manifeste le plus. L'une des plus célèbres sauces de la cuisine de Louisiane porte le nom de « Shreveport Club Honey and Curry Sauce » : c'est une sauce mayonnaise dans laquelle on ajoute du Ketchup, de la moutarde, du miel (2 cuillerées à soupe pour 25 cl de mayonnaise), du curry, du jus de citron, du Tabasco et de la sauce Worcestershire. Elle fut créée au Shreveport Club de Shreveport et l'on a coutume de l'utiliser avec des salades composées et des cocktails de fruits de mer. Autre sauce classique, de l'Illinois celle-là, la « Honey Curry Sauce », très relevée (Ketchup, miel, curry, oignon, gingembre, moutarde et Tabasco), utilisée pour badigeonner le poulet, le jambon, les hamburgers ou les pains de viande avant de les faire rôtir. Citons enfin le « Honey Taffy » de l'Utah, un mélange de sucre, de miel et de crème fraîche chauffé et cuit, puis versé sur un marbre et coupé en gros morceaux de caramel moelleux.

LE MIEL DANS LA CUISINE CONTEMPORAINE

Dans *Les Jardins gourmands des Lenôtre*, Sylvie Lenôtre évoque la précieuse valeur du miel comme produit de haute qualité et ingrédient spécifique de la cuisine et de la pâtisserie : « En dehors du miel toutes fleurs, récolté une seule fois en automne, chaque miel a sa saison. Les bergers des abeilles transportent les ruches de nuit par camion, pour une sorte de transhumance, car les insectes suivent la floraison des plantes mellifères. Les apiculteurs produisent ainsi les miels monofloraux, avec lesquels nous avions mis au point quelques recettes fondantes en bouche : le magret de canard au vinaigre et miel de cerisier-pommier, le foie de veau au miel de forêt et aux poires, le bavarois aux pêches blanches, kiwis et miel de lavande. » Et de donner aussi quelques conseils directement pratiques : les miels de bruyère et de châtaignier conviennent bien pour les pâtisseries épicées ; les miels de romarin et de thym sont très typés, à utiliser seuls dans des plats sucrés-salés.

S'il est vrai que, dans n'importe quelle recette, le miel peut très facilement remplacer le sucre, il faut savoir aussi que la dose requise est en général plus faible que pour le sucre ; il faut également penser à diminuer légèrement la quantité de liquide ou de beurre, car le miel contient de l'eau. Pour éviter qu'une pâte à tarte devienne trop friable, il est conseillé d'ajouter un peu de miel dans les ingrédients ; les pains et les gâteaux confectionnés avec du miel restent par ailleurs frais et moelleux plus longtemps que ceux faits avec du sucre. Pour une génoise particulièrement savoureuse, on recommande d'inclure une cuillerée à soupe de miel dans la pâte. Quand on prépare une glace ou un dessert glacé comportant du miel, n'oubliez pas que la miel gèle à une température inférieure à celle du sucre et que, du même coup, il est plus long à se solidifier. En revanche, le froid fait davantage ressortir la saveur du miel : au moment de servir la glace, nappez-la d'une coulée de miel liquide. Et pour incorporer du miel dans une sauce froide, il est préférable de le dissoudre au préalable dans un peu de liquide (par exemple un peu de jus de citron si vous utilisez du miel dans une vinaigrette). Autre conseil astucieux : faire revenir une viande ou une volaille dans un peu de miel (en utilisant un récipient antiadhésif) au lieu d'utiliser de la matière grasse de manière à obtenir un jus de cuisson savoureux et allégé.

Dans un gigot aux épices, inspiré des currys indiens, la viande marinée est badigeonnée d'un mélange de miel, de cognac et d'épices douces avant de rôtir jusqu'à légère caramélisation.

Quatre recettes contemporaines très différentes témoignent des nuances que le miel est susceptible d'apporter dans des préparations, où *a priori* on ne l'attendrait pas. S'il est courant de le voir intervenir dans une tarte aux pommes, un gâteau aux noix, un mélange de fruits en aumonière ou un entremets au fromage frais, il surprend davantage dans une mousseline d'asperges : une purée d'asperges blanches, séchée doucement sur le feu, à laquelle on incorpore de la sauce béchamel enrichie de jaunes d'œufs et de miel de trèfle, puis allégée des blancs en neige, le tout cuit au four à chaleur douce. C'est l'accord de la légère amertume de l'asperge et de la douceur du miel qui est ici mis en valeur. Un accord que l'on retrouve dans une autre recette : des noix de Saint-Jacques légèrement poêlées, accompagnées d'une chiffonnade d'endives cuites au cidre et déglacées au miel. Dans un gigot aux épices, inspiré des currys indiens, la viande marinée est badigeonnée d'un mélange de miel, de cognac et d'épices douces avant de rôtir jusqu'à légère caramélisation. Les magrets de canard saisis à la poêle et déglacés avec un jus de mandarine relevé de vinaigre et de miel s'inscrivent quant à eux dans une tradition ancienne, « revisitée » par le goût moderne.

Il existe enfin un domaine particulier de la gastronomie qui se prête très bien aux accords avec le miel : les fromages. Non seulement les fromages frais, les yaourts ou laits caillés où le miel joue le simple rôle d'édulcorant. Mais aussi avec des fromages à pâte cuite, où les miels créent des mariages de saveurs insolites et savoureux. L'association du fromage avec un « condiment » sucré est traditionnel, notamment dans la gastronomie basque où l'on sert toujours le fromage de brebis avec de la confiture de cerises noires ou de la pâte de coings. Les Espagnols aiment aussi, notamment à Madrid, les tranches de fromage (genre tomme) disposées dans l'assiette, recouvertes d'amandes effilées et nappées de miel liquide. Dans son ouvrage exhaustif consacré au miel dans la cuisine, l'auteur italien Mila Contini cite également d'autres curiosités gourmandes de la péninsule : le fromage de chèvre au miel (choisi « très piquant »), malaxé avec du miel de romarin ou de thym, façonné en boulettes et servi avec des tranches de polenta frite ; le mascarpone pétri avec du beurre et du miel d'acacia, servi en coupes décorées de crème fouettée ; ou encore les *sas sebadas sardes*, tranches de tomme de brebis farinées, frites à l'huile d'olive, égouttées et servies nappées de miel liquide.

BOISSONS ET COCKTAILS

Livre sacré de l'antique religion hindoue, le *Veda* réunit des textes qui ont valeur de référence non seulement pour la vie religieuse, mais, comme la Bible ou le Coran, pour le code moral et l'existence sociale. On y trouve présenté ce que certains auteurs ont considéré comme le plus vieil alcool du monde, le soma (mot sanscrit qui signifie « jus »), véritable élixir d'immortalité dans les cultes védiques, préparé et consommé par les brahmanes. Il aurait été fait, rapportent J. et B. Sallé dans *le Dictionnaire des alcools*, « à partir d'une macération de tiges d'asclépiade amère, d'eau, de miel et de lait caillé [...]. La macération d'asclépiade amère ne donnait pas vraiment l'immortalité, et la véritable plante qui était à la base du soma n'est pas connue. R. G. Watson, ethnologue américain, suppose qu'il ne peut s'agir que d'un champignon, l'*Amanita muscaria*, amanite tue-mouches ou fausse-oronge, dont le jus filtré plusieurs fois aurait été mélangé avec du lait et du miel pour en atténuer l'amertume. » On voit par là le lien évident entre le miel, produit divin de noble extraction, et le miel édulcorant de premier plan !

Un saut de plusieurs dizaines de siècles dans le temps paraît nécessaire pour faire le lien entre ces breuvages mythologiques que peuvent être le soma, mais aussi le nectar ou l'hydromel, et les boissons alcoolisées ou non qui continuent de donner la part belle au miel. Les livres de recettes « ménagères » abondent en préparations variées telles que le punch au miel (thé, citron, miel doux, eau bouillante et rhum), le lait de poule au

miel (lait, miel, eau de fleur d'oranger et jaune d'œuf frais), le vin chaud au miel, le grog au miel ou le tout simple lait miellé, « toujours en grande faveur (dit-on encore dans les années 1960) dans les snacks modernes, les salons de thé ou en famille ». La framboisette au miel se présente elle aussi comme une délicieuse boisson rafraîchissante, mais nettement plus facile à préparer : mélanger 8 décilitres d'eau froide et 225 g de miel de Bretagne, ajouter 8 décilitres de jus de framboises fraîches et le jus de deux citrons, servir glacé dans des verres givrés.

Si l'on aborde le chapitre des cocktails proprement dits, la plus grande diversité est de mise, mais le miel n'abandonne pas la partie. Essayez par exemple le « Black Stripe » (2 cuillerées à soupe de miel liquide, glace pilée, eau et whisky), le « Fisherman's Prayer » (1 cuillerée à soupe de miel sur glace pilée, le jus d'un citron, 1 verre à liqueur de sirop de framboise et un autre de rhum, finir avec de l'eau), le « Happy Honey » (un tiers jus de pamplemousse, deux tiers cognac et 1 cuillerée de miel) ou encore le « Néron » (un quart vermouth, trois quarts cognac, un trait de curaçao, deux traits d'angostura et une cuillerée de miel, sur glace pilée).

LE MIEL DANS L'INDUSTRIE ALIMENTAIRE

Dans un petit traité sur la fabrication des produits alimentaires au miel, Pierre Paillon met l'accent sur les avantages qui découlent de l'emploi du miel en biscuiterie et en pâtisserie industrielles, et dont la pâtisserie « ménagère » peut tirer elle aussi avantage. L'un des meilleurs profits retirés de son introduction, écrit-il, est le moelleux constant qu'il confère aux produits cuits : ils se dessèchent moins et se conservent frais plus longtemps. « Grâce aux propriétés hygroscopiques du miel, l'humidité relative interne est régularisée partout également dans les biscuits. » On note aussi une économie appréciable du chauffage au moment de la cuisson : les biscuits prennent une belle couleur dorée sans avoir à subir forcément un passage prolongé dans le four. La croûte qui se forme en surface est régulière, sans caramélisation par plaques. Associé aux biscuits secs, le miel supprime largement ce que l'on appelle en termes techniques la « fêle » (au refroidissement après la cuisson), qui se produit lors des rétractions brusques à la sortie du four et engendre des bris importants. Dans la fabrication des macarons et des massepains, l'emploi du miel permet d'utiliser moins de blancs d'œufs tout en donnant aux gâteaux davantage de moelleux. Enfin (peut-être surtout), le miel est un parfum alimentaire naturel et bon marché : « Qui dira assez le goût délicat d'une madeleine ou d'un cake dont l'intérieur sent bon le miel au découpage ? »

Si la pâtisserie fait du miel un usage quasi constant – comme le montrent madeleines et financiers, florentins, macarons, croquants, bricelets, palets, sablés, sans parler de toute la gamme des pains d'épices et de leurs variantes –, il semble que la confiserie est au moins aussi gourmande de miel. Les bonbons au miel des Vosges ne sont pas les seuls à y avoir recours : il faut citer ici les « butterscotch candys » d'origine anglo-saxonne, légèrement salés, mais aussi les forestines du Berry au miel doux, les fourrés au miel liquide et les gommes au miel, la guimauve et les pâtes pectorales au miel, ainsi que toutes les variantes du nougat, et les nougatines de Nevers (qui n'ont rien à voir avec le nougat), les sucettes et les truffettes au miel. Et pour montrer que la confiserie n'est pas uniquement une affaire de professionnels, voici une simplissime recette de « nougat » à la portée de tous les débutants, telle qu'elle est retranscrite par Gilbert Fabiani dans *Bonbon et bonbons* : « Dans la bassine en cuivre, faire cuire le miel (500 g) tout en tournant à la spatule pour atteindre l'ébullition, ajouter peu à peu les amandes (500 g) et continuer de tourner : le sirop prend une teinte brune et les amandes « chantent » en cuisant ! Verser avec précaution dans un cadre de bois tapissé de pain azyme et ajouter une feuille sur le dessus pour terminer la présentation, tasser à la main et laisser refroidir toute une nuit. Le lendemain démouler et découper suivant son goût pour présenter ce nougat de Noël sur la table de fête. »

Cailles farcies aux raisins et au miel d'aubépine

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS

4 belles cailles bien dodues prêtes à cuire
2 tranches de pain de mie complet un peu rassis
1 verre de lait
40 g de beurre
180 g de foies de volaille
1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre au miel
2 cuillerées à soupe de raisins secs
2 brins de thym
1 gousse d'ail
2 rondelles de citron
2 cuillerées à soupe de miel d'acacia ou d'aubépine
1 cuillerée à café de graines de coriandre
Sel et poivre

1 Émietter les tranches de pain dans un bol et verser le lait dessus ; laisser en attente. Pendant ce temps, faire revenir les foies de volaille coupés en petits morceaux dans 15 g de beurre ; quand ils sont bien dorés, saler et poivrer, déglacer avec le vinaigre et retirer du feu.

2 Écraser grossièrement les foies de volaille et les mélanger avec le pain essoré, ajouter les raisins secs et le thym émietté, l'ail pelé et écrasé.

3 Saler et poivrer les cailles à l'intérieur et à l'extérieur, glisser dans chacune d'elle une demi-rondelle de citron, puis la farce. Les ficeler sans serrer.

4 Mélanger le miel et la coriandre. Ranger les cailles dans un plat à gratin juste assez grand pour les contenir tête-bêche. Les badigeonner avec le mélange au miel, puis ajouter le reste de beurre en petits morceaux.

5 Faire cuire dans le four à 180 degrés pendant vingt-cinq à trente minutes en les arrosant deux ou trois fois pendant la cuisson.

6 Servir dans le plat avec, à part, de la semoule de couscous arrosée de beurre fondu.





Salade de carottes à l'orange et à la cannelle

500 g de carottes bien colorées • 2 oranges navel sans pépins • 1 orange sanguine • 1 citron • 1 cuillerée à café de cannelle • 1 cuillerée à soupe de miel liquide • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive parfumée aux agrumes • 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre au miel • 3 cuillerées à soupe de coriandre fraîche ciselée • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN

1 Peler les carottes et les râper avec une râpe côté gros trous. Les mettre dans un saladier et les arroser de jus de citron, saler et poivrer modérément. Peler les oranges navel à vif, les couper en rondelles et recouper celles-ci en quartiers. Les ajouter aux carottes avec le jus qu'elles ont rendu.

2 Presser le jus de l'orange sanguine dans un bol. Ajouter en fouettant la cannelle, le miel, l'huile d'olive et le vinaigre. Fouetter vivement pour obtenir une préparation homogène. La verser sur la salade de carottes à l'orange, mélanger, puis ajouter la coriandre finement ciselée et mélanger à nouveau.

3 Servir frais.

Chutney pomme et mangue

6 pommes à cuire (boskoop ou reinettes) • 1 mangue • 125 g de miel • 5 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre ou de malt • 3 cuillerées à soupe de raisins secs • 1 cuillerée à café de gingembre en poudre • 1 citron • 3 gousses d'ail • 1 cuillerée à café de cumin en poudre • 1 demi-cuillerée à café de chili en poudre

POUR 3 BOCAUX
DE 250 G ENVIRON
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 45 MIN

1 Peler les pommes, les couper en quartiers, retirer le cœur et les pépins, retailler les quartiers en petits dés et les mettre dans une casserole à fond épais avec le jus du citron pressé. Ajouter la mangue pelée, dénoyautée et coupée elle aussi en petits dés, ainsi que les raisins secs, le gingembre, le cumin et le chili. Mélanger intimement et ajouter deux cuillerées à soupe d'eau.

2 Peler et presser les gousses d'ail, les mélanger dans un bol avec le vinaigre et le miel. Verser ce mélange dans la casserole et remuer. Faire chauffer sur feu moyen en remuant. Lorsque le mélange commence à bouillonner, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter doucement jusqu'à consistance de grosse marmelade, environ quarante-cinq minutes.

3 Retirer du feu, laisser refroidir et mettre en bocaux.

← SALADE DE CAROTTES À L'ORANGE ET À LA CANNELLE • CHUTNEY POMME ET MANGUE page suivante







Tajine de poulet aux figues et aux épices

1 poulet de 1,5 kilo coupé en morceaux • 8 belles figues violettes juste mûres • 4 figues séchées • 2 gousses d'ail • 2 oignons • 1 cuillerée à café de cannelle • 1 demi-cuillerée à café de curcuma • 1 cuillerée à café de gingembre • 4 cuillerées à soupe de miel • 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

1 Peler les gousses d'ail et les oignons. Les émincer. Laver et essuyer les figues fraîches, puis les couper en deux. Faire chauffer l'huile dans une cocotte ou une sauteuse à fond épais. Poser les morceaux de poulet dedans et les faire dorer en les retournant plusieurs fois, saler et poivrer. Les retirer, ajouter à la place les oignons et l'ail, mélanger et faire revenir sans trop laisser colorer. Remettre les morceaux de poulet, ajouter la cannelle, le curcuma et le gingembre, ainsi que les figues séchées, coupées en quatre.

2 Verser 35 cl d'eau tiède et porter lentement à l'ébullition. Couvrir et baisser le feu, laisser mijoter pendant vingt-cinq minutes. Ajouter ensuite le miel et donner quelques tours de moulin à poivre. Continuer à faire cuire doucement pendant dix minutes. Ajouter enfin les demi-figues fraîches et poursuivre la cuisson pendant huit minutes, le temps qu'elles soient bien chaudes et imbibées de jus. Proposer en même temps de la purée de potiron ou de carottes, relevée d'un peu d'épices et d'une touche de miel.

Tajine de veau aux coings, noix et safran

1,5 kilo de jarret de veau désossé • 2 kilos de coings • 125 g de cerneaux de noix • 2 oignons • 1 mesure de safran en pistils • 1 demi-cuillerée à café de gingembre en poudre • 2 cuillerées à café de cannelle en poudre • 1 bâton de cannelle • 4 cuillerées à soupe de miel • 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre • 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 25 g de beurre • sel et poivre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H 20

1 Couper la viande en cubes de 5 cm de côté. Peler et hacher les oignons. Faire chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte, ajouter la viande, les oignons, 1 cuillerée à café de poivre, le safran, le bâton de cannelle et le gingembre. Mélanger et faire revenir en remuant sans arrêt pendant 5 à 6 minutes. Couvrir d'eau à mi-hauteur et porter à ébullition. Saler, ajouter le reste d'huile, couvrir et baisser le feu, laisser cuire doucement pendant 45 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter enfin le sucre et la cannelle en poudre, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.

2 Pendant ce temps, peler les coings et les couper en quartiers, retirer le cœur et les pépins. Les émincer grossièrement. Lorsque la viande est cuite, la retirer et la réserver au chaud. Faire cuire les coings dans le jus de cuisson du veau pendant 20 minutes sans les laisser s'écraser. Dans une poêle, faire caraméliser les cerneaux de noix avec le beurre et le miel. Réchauffer le veau dans la cocotte avec les coings. Disposer le tout dans un plat de service, arroser du jus de cuisson bien sirupeux et ajouter les noix caramélisées au miel.

Une recette de Touria Agourram, La Cuisine marocaine de mère en fille

Rôti de porc au miel et à la coriandre

1 rôti de porc dans l'échine de 1 kilo environ, à demi bardé ■ 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide ■ 4 cuillerées à soupe de miel ■ 1 cuillerée à soupe de thym et romarin séchés, mélangés ■ 1 cuillerée à soupe de sauce de soja foncée ■ 1 citron ■ 1 cuillerée à café de graines de coriandre ■ 2 cuillerée à café de xérès ■ poivre concassé et sel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H 10

1 Préchauffer le four à 220 degrés. Sortir le rôti du réfrigérateur. Mélanger le miel, la sauce de soja et la coriandre pilée, saler et poivrer. Verser le mélange de thym et de romarin dans une assiette et rouler le rôti dedans. Le mettre dans un plat, l'arroser d'un filet d'huile et le faire rôtir pendant une bonne heure.

2 Râper finement le zeste du citron et presser son jus. Ajouter le zeste au mélange au miel. Lorsque le rôti de porc a cuit une heure, l'arroser de jus de citron. Laisser reposer pendant cinq minutes, puis le badigeonner entièrement avec le mélange au miel. Le remettre dans le four pendant dix minutes. Le sortir du four, l'envelopper de papier aluminium et le laisser reposer pendant dix minutes. Pendant ce temps, déglacer le plat avec le xérès et verser ce jus de cuisson dans une saucière. Servir le rôti avec la sauce.

Jambon créole à l'ananas et au miel

1 jambon demi-sel de 3 kilos ■ une trentaine de clous de girofle ■ 1 oignon ■ 2 carottes ■ 1 bouteille de vin blanc ■ 1 bouquet garni ■ 12 grains de poivre ■ 30 cl de jus d'ananas ■ 60 cl de miel liquide ■ sel et poivre de Cayenne

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 2 H 20
À PRÉPARER 12 H À L'AVANCE

1 La veille, faire tremper le jambon dans une bassine d'eau froide pendant toute la nuit.

2 Verser le vin blanc dans un grand faitout, ajouter l'oignon émincé, les carottes pelées et tronçonnées, le bouquet garni et les grains de poivre, ajouter suffisamment d'eau pour que le jambon soit recouvert. Faire bouillir le court-bouillon pendant cinq minutes, puis plonger le jambon dedans et le faire cuire pendant deux heures. Retirer du feu et laisser en attente. Préchauffer le four à 210 degrés.

3 Sortir le jambon du faitout et retirer toute la couenne. Découper des stries dans l'épaisseur de la graisse, sans entamer la chair, en rangées parallèles espacées de 3 cm. Les recouper en biais pour réaliser le décor en losanges. Délayer le miel dans le jus d'ananas, ajouter une pincée de sel et une pincée de poivre de Cayenne. Badigeonner le jambon sur toutes les faces. Piquer ensuite les clous de girofle à intervalles réguliers. Faire rôtir le jambon dans le four en le plaçant sur une grille dans la lèchefrite. Au bout d'une vingtaine de minutes, la croûte doit être bien dorée. Éteindre le four et y laisser le jambon pendant encore trente minutes après l'avoir encore enduit avec le reste de mélange au miel. Servir avec du riz nature agrémenté de petits dés d'ananas et de raisins secs.





Travers de porc à la chinoise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN • MARINADE : 4 H

INGRÉDIENTS

1,8 kilo de travers de porc bien charnus
5 cuillerées à soupe de sauce de soja foncée
1 cuillerée à café de cinq-épices
3 cuillerées à soupe de miel d'acacia
2 gousses d'ail
1 tronçon de gingembre frais
1 cuillerée à soupe de cognac
1 cuillerée à soupe d'huile
1 cuillerée à café de vinaigre de cidre
Sel et poivre

1 Couper les travers de porc en morceaux réguliers. Peler et hacher finement l'ail. Peler le gingembre et le râper finement. Mélanger dans un grand bol la sauce de soja, le cinq-épices, le miel, l'ail et le gingembre, ajouter le cognac, l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.

2 Mettre les travers de porc dans un plat creux, verser sur eux le mélange précédent et les retourner pour bien les enrober. Les laisser mariner pendant quatre heures au minimum (éventuellement toute la nuit).

3 Faire chauffer le gril du four. Déposer les travers de porc dans la lèchefrite et les badigeonner généreusement de marinade. Les faire griller pendant quinze minutes en les arrosant plusieurs fois avec le reste de la marinade et en les retournant à chaque fois. Servir en accompagnement des pommes de terre en papillotes ou du riz nature et une salade verte.

Blancs de poulet laqués au miel

4 blancs de poulet de 180 g chacun sans la peau • 2 cuillerées à soupe de sauce soja foncée • 2 cuillerées à soupe de miel liquide • 1 cuillerée à café d'huile de sésame • 1 cuillerée à café de thym frais émietté • 1 cuillerée à soupe d'huile de colza • 2 verres de riz basmati • 1 cuillerée à soupe d'amandes effilées • 1 cuillerée à soupe de graines de sésame • quelques brins de coriandre fraîche • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 12 MIN
MARINADE : 30 MIN

1 Rincer et éponger les blancs de poulet, les saler et les poivrer, les mettre dans un plat creux. Mélanger dans un bol la sauce soja, le miel, l'huile de sésame et le thym. Verser cette préparation sur les blancs de poulet, les retourner plusieurs fois, couvrir et laisser mariner pendant trente minutes.

2 Sortir les blancs de poulet de la marinade et les poser dans un plat à rôtir huilé. Verser la marinade dans un bol. Faire cuire les blancs de poulet dans le four pendant douze minutes à 220 degrés en les arrosant plusieurs fois et en les retournant à mi-cuisson.

3 Pendant ce temps, faire cuire le riz basmati et le mélanger au moment de servir avec les amandes effilées et les graines de sésame. Garnir de pluches de coriandre.

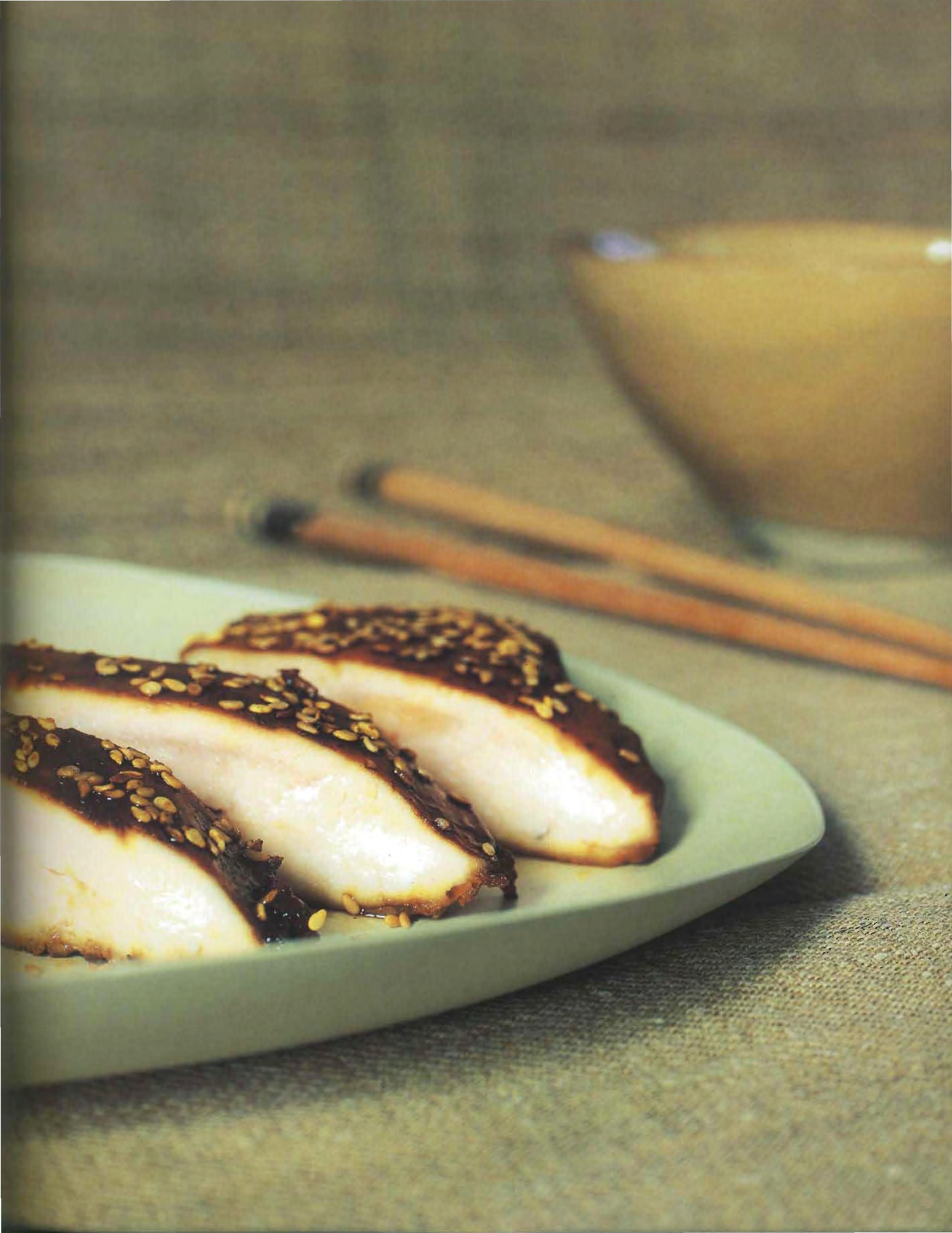
Tajine d'agneau aux oignons, aux raisins et au miel

1 épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux • 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 2 gros oignons doux • 1 grosse orange • 1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre • 1 cuillerée à café de gingembre en poudre • 1 cuillerée à café de poivre noir moulu • 1 bouquet de coriandre fraîche • 5 cuillerées à soupe de miel liquide • 300 g de raisins secs • sel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 10

1 Peler et émincer finement les oignons. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, ajouter les oignons et les faire revenir doucement, ajouter la cannelle, le gingembre et le poivre, mélanger, puis ajouter les morceaux d'agneau et les retourner plusieurs fois dans la cocotte pour les faire légèrement dorer. Verser 75 cl d'eau et le jus de l'orange pressée. Saler, porter lentement à ébullition, puis ajouter le bouquet de coriandre ficelé. Couvrir et laisser cuire doucement pendant trente minutes en remuant de temps en temps.

2 Retirer les morceaux de viande et les mettre en attente dans un plat creux. Retirer aussi le bouquet de coriandre et le jeter. Ajouter dans la cocotte le miel et les raisins secs. Poursuivre la cuisson à découvert pendant vingt minutes pour faire réduire le liquide de cuisson. Remettre les morceaux de viande dans la cocotte et finir la cuisson pendant encore vingt minutes. Disposer les morceaux de viande dans un plat creux de service et verser le contenu de la cocotte, sauce, raisins secs et oignons par-dessus. Servir avec de la semoule ou du riz.



Crumble aux fruits d'automne

3 pommes Boskoop • 3 poires passe-crassane • 150 g de cerneaux de noix • 3 cuillerées à soupe de jus de citron • 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé • 100 g de beurre • 3 cuillerées à soupe de miel un peu épais • 100 g de flocons d'avoine • 80 g de farine • 60 g de raisins secs • 1 cuillerée à soupe de sucre brun

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN

1 Peler les pommes et les poires, les couper en quartiers, retirer le cœur et les pépins. Couper les quartiers en dés. Les arroser avec le jus de citron et ajouter le zeste râpé. Beurrer un plat à gratin assez profond avec 30 grammes de beurre. Verser dans ce plat beurré les dés de pommes et de poires citronnés mélangés avec les cerneaux de noix grossièrement concassés et les raisins secs.

2 Faire fondre le reste de beurre avec le miel dans une petite casserole. Retirer du feu et laisser refroidir. Mélanger dans une terrine les flocons d'avoine, la farine et le sucre. Verser dessus le mélange de beurre et de miel. Travailler rapidement les ingrédients pour les agglomérer en une préparation granuleuse. Étaler cette préparation sur les fruits en une couche régulière et faire cuire dans le four à 180 degrés pendant trente-cinq à quarante minutes.

Jambon rôti de Virginie

1 pièce de jambon prête à cuire de 5 kilos environ • une trentaine de clous de girofle • 4 cuillerées à soupe de moutarde forte • 200 g de miel • 50 cl de jus de pomme • 500 g d'abricots séchés • 25 cl de madère

POUR 20 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 1 H 30

1 Préchauffer le four à 180 degrés. Retirer la couenne du jambon et suffisamment de gras pour ne laisser qu'une couche régulière de 5 mm tout autour pour protéger la viande pendant la cuisson. Avec un couteau bien aiguisé, quadriller cette couche de graisse en croisillons réguliers. Poser le jambon ainsi préparé dans un grand plat allant dans le four. Le piquer régulièrement avec les clous de girofle (en principe aux intersections des croisillons que vous venez de tracer). Mélanger la moutarde et le miel dans un bol, puis, avec un pinceau à pâtisserie, badigeonner régulièrement tout le jambon avec ce mélange. Le poser dans le plat, de préférence sur une grille, et verser le jus de pomme dans le plat.

2 Faire cuire le jambon dans le four pendant une heure et demie en l'arrosant souvent. Pendant ce temps, mettre les abricots dans une casserole, ajouter le madère et porter lentement à la limite de l'ébullition. Retirer du feu et couvrir. Pendant la dernière demi-heure de cuisson du jambon, ajouter les abricots dans le plat avec le madère et finir la cuisson, sans oublier de continuer à arroser la viande. Déposer le jambon rôti sur un grand plat chaud. L'entourer d'abricots et servir le jus dégraissé dans une saucière. Proposer en même temps une salade de cresson et un gratin de patates douces.



Pancakes au miel

225 g de farine • 30 cl de lait • 1 œuf • 1 sachet de levure alsacienne • 2 cuillerées à soupe de beurre fondu • 2 cuillerées à soupe de miel • huile d'arachide

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 30 MIN

1 Verser la farine dans une terrine, faire une fontaine au milieu, ajouter le lait et l'œuf battu. Commencer à mélanger en incorporant la levure et le beurre. Lorsque la pâte est bien homogène, ajouter le miel. Laisser reposer pendant trente minutes. Pour être sûr d'avoir une pâte bien lisse, mettre tous les ingrédients dans le bol mélangeur d'un robot et actionner l'appareil pendant 1 minute.

2 Huiler une plaque à pâtisserie et la faire chauffer, puis verser dessus six cuillerées de pâte (elle doit être assez épaisse) en les espaçant bien. Faire cuire dans le four à 220 degrés jusqu'à ce que les bords des pancakes soient bien dorés. Les retourner et poursuivre la cuisson jusqu'à belle coloration. Servir les pancakes chauds avec du miel liquide.

Vous pouvez faire cuire les pancakes dans une petite poêle à blinis antiadhésive.

Cheesecake au miel

125 g de crackers anglais (ou de biscuits sablés ou petits-beurre) • 80 g de beurre • 100 g de sucre • 500 g de ricotta fraîche • 4 œufs • 60 g d'écorce d'orange confite • 1 pincée de vanille en poudre • 80 g de farine • 25 cl de crème fraîche épaisse • 1 citron non traité • 200 g de miel liquide (acacia ou bourdaine)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H

1 Tapisser un moule à charnière de 24 cm de diamètre avec du papier sulfurisé légèrement beurré. Écraser les biscuits avec un rouleau à pâtisserie en les mettant dans un sac en papier, les verser dans une terrine et les mélanger avec le beurre ramolli. Étaler cette préparation dans le fond du moule, en remontant un peu le long des parois, en appuyant bien avec les doigts pour former une couche régulière.

2 Râper le zeste du citron et presser son jus ; casser les œufs et séparer les blancs des jaunes ; couper l'orange confite en très petits dés. Verser la ricotta dans une terrine et la travailler avec une spatule pour la lisser. Incorporer le sucre, la vanille, le zeste de citron et les jaunes d'œufs, l'un après l'autre. Lorsque la préparation est homogène, tamiser la farine par-dessus et mélanger, puis ajouter la crème, le jus de citron et l'orange confite. Fouetter les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement en dernier.

3 Verser cette préparation dans le moule et faire cuire dans le four à 180 degrés pendant une heure. Sortir le cheese-cake du four, le laisser refroidir pendant vingt minutes, puis le démouler. Le découper en portions et poser chacune des portions sur une assiette. Napper avec du miel liquide.





Beignets de pâte au miel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 10 MIN • REPOS : 2 H 45

INGRÉDIENTS

12 g de levure de boulanger
10 g de sucre en poudre
10 cl de lait
250 g de farine
1 œuf
125 g de beurre
150 g de miel liquide
1 gousse de vanille
Huile de friture
Sel fin

1 Sortir le beurre assez tôt du réfrigérateur pour qu'il soit bien ramolli. Mélanger la levure et le sucre en ajoutant le lait puis laisser reposer pendant quinze minutes. Verser la farine dans une grande terrine et faire une fontaine au milieu, ajouter l'œuf, puis le beurre et commencer à mélanger. Ajouter une bonne pincée de sel, puis le mélange à la levure. Travailler les ingrédients jusqu'à consistance homogène, ramasser la pâte en boule et la laisser en attente dans un endroit tiède pendant une heure.

2 Abaisser la pâte en rectangles et découper dedans huit longues bandelettes. Tresser ces bandelettes deux par deux et les laisser à nouveau lever pendant une heure trente dans un endroit tiède.

3 Verser le miel dans une casserole et faire chauffer. Ajouter 50 cl d'eau en mélangeant, puis la gousse de vanille fendue en deux. Laisser mijoter pendant vingt minutes, puis verser ce sirop dans un plat creux.

4 Faire chauffer l'huile de friture. Plonger les tresses dedans une par une et les faire dorer pendant cinq à six minutes en les retournant délicatement. Les déposer encore chaudes dans le sirop au miel et les arroser plusieurs fois avec ce sirop pour bien les imbiber. Laisser refroidir avant de servir.

Briouats aux amandes, aux pistaches et au miel

POUR UNE TRENTAINE DE BRIOUATS
PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS

150 g d'amandes mondées
100 g de pistaches mondées
150 g de sucre en poudre
1 cuillerée à café de cannelle
4 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
20 g de beurre
30 feuilles de brick
1 pot de miel
huile d'arachide

1 Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, ajouter deux cuillerées à soupe d'amandes et les faire dorer en les remuant sans arrêt pendant quelques minutes. Les verser dans une terrine, les mélanger avec le reste des amandes, les pistaches, le sucre et trois cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger. Piler le tout soigneusement (ou le passer au mixer) pour obtenir une pâte moelleuse en incorporant la cannelle et le beurre.

2 Découper chaque feuille de brick en rectangle si elle est ronde. Confectionner les briouats : déposer une cuillerée de farce aux amandes et aux pistaches sur la feuille et replier les coins de manière à obtenir un triangle ; vous pouvez aussi les rouler en cigares ou les replier en pannequets (rectangulaires).

4 Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse et déposer les briouats au fur et à mesure dans l'huile bien chaude pour les faire frire pendant six à sept minutes en les retournant à mi-cuisson. Les égoutter sur du papier absorbant.

5 Faire chauffer le miel dans une casserole en lui ajoutant le reste d'eau de fleur d'oranger. Lorsqu'il devient liquide, le verser sur les briouats réunis dans un plat creux, en les arrosant de manière à ce qu'ils soient bien gorgés de miel.

6 Les laisser tremper pendant une dizaine de minutes, puis les égoutter sur une grille avant de les servir.





Un don de la nature

OÙ L'ON RETRACE LES GRANDES DÉCOUVERTES DE LA CONNAISSANCE DE L'ABEILLE ET DE LA RUCHE, LA REINE ET LES OUVRIÈRES, LA FABRICATION DU MIEL, LA TRANSHUMANCE ET LA RÉCOLTE : UN MONDE SUBTIL ET FASCINANT DONT LE MIEL EST LA PLUS BELLE MANIFESTATION.



UN DON DE LA NATURE

Au début du monde et de l'histoire était l'abeille, et les peuples de chasseurs-cueilleurs savaient où dénicher les essaims sauvages dans les fentes des parois rocheuses ou au sommet des arbres, ce que font encore aujourd'hui les grimpeurs de falaises dans l'Himalaya ou les pygmées de la grande forêt du Congo. Puis l'homme décida de se fixer en un lieu qui lui plaisait, propice à de nouvelles activités. De nomade, il devint sédentaire. Il se mit à cultiver des plantes et à élever des animaux. Il inventa la charrue et la roue. Il alla même jusqu'à fabriquer des ruches, avec cadres mobiles, hausse et divers autres perfectionnements : c'est tout l'art de l'apiculture. Pourtant l'abeille, elle, est restée « sauvage ». L'apiculteur la connaît, la suit, l'accompagne et parfois la nourrit, mais il se contente de prélever, tout comme son ancêtre nomade, la quantité de miel que la nature veut bien lui donner.

CUEILLEURS DE MIEL ET BIGRES

Il existe plusieurs procédés pour se procurer du miel : aller le prendre là où il est, capturer l'abri naturel où les ruches ont élu domicile ou fabriquer un abri où les abeilles viendront travailler. C'est à peu près l'évolution qu'ont suivi les rapports entre l'homme et l'abeille depuis les premiers temps, sans qu'elle soit linéaire. La récolte du miel sauvage, qui se pratique encore aujourd'hui en Afrique ou en Amérique du Sud, se pratiquait déjà du temps des Égyptiens qui, eux, se livraient parallèlement à une exploitation du miel par un élevage fonctionnel des abeilles, comme le montrent les fresques d'une tombe à Thèbes du VIIe siècle avant notre ère.

Pour disposer d'une ruche à portée de main, ce qui facilite grandement le ramassage du miel, la solution la plus évidente consiste à s'emparer du tronc d'arbre où les abeilles ont installé leur colonie, car il constitue de tout temps leur habitat naturel de prédilection. Il suffit de scier le tronc de part et d'autre de l'issue de la ruche, après avoir pris soin d'endormir les habitantes (en faisant brûler à proximité immédiate des résineux ou des plantes aromatiques, comme le faisaient les Anciens), et d'emporter le tout près de chez soi : une fois réveillées, les abeilles reprennent leur activité productrice et il ne reste plus qu'à « tondre la ruche »ou « briser les mouchettes », selon les anciennes expressions médiévales, dont le sens est d'une clarté évidente. À propos de vocabulaire, précisons que le mot «ruche» aujourd'hui désigne à la fois l'abri aménagé pour y recevoir un essaim et la colonie d'abeilles qui l'habite ; la « ruchée », mot plus technique, définit la population ou le produit d'une ruche ; enfin le « rucher» s'emploie pour un emplacement où sont disposées plusieurs ruches ou l'ensemble des ruches d'une exploitation.

Le tronc d'arbre naturel ne manqua pas de parler à l'imagination créatrice des hommes : pourquoi ne pas fabriquer une ruche à l'imitation de ce modèle idéal ? C'est ainsi que les Gaulois réalisèrent des ruches soit en creusant des troncs pour y installer un essaim sauvage capturé, soit en assemblant des écorces de chêne-liège imitant des tronçons de tronc, d'où l'origine gauloise du mot ruche, de *rusca*, écorce. Il semblerait par ailleurs que les ruches de paille tressée, faciles à transporter, seraient dues à l'inventivité des populations nomades des steppes. Puis se répandit l'habitude de regrouper des ruches dans une clairière, à l'abri du froid ou du vent, sur un support de planches ou de dalles de pierre, puis d'établir des ruchers à proximité immédiate des maisons, voire dans les murs mêmes de la maison, comme le montrent les étonnants « murs d'abeilles» qui existent encore en Provence ou dans le Cotentin.

Avec les invasions germaniques, les destructions et l'insécurité, la Gaule traversa une période tragique de pénurie alimentaire et l'économie devint autarcique. Ce qui restait de la culture antique trouva refuge dans les monastères. Mais Charlemagne, voulant que ses possessions retrouvent une certaine prospérité, veilla personnellement à la bonne gestion des domaines impériaux, et ce n'est pas un hasard s'il instaura une politique d'économie agricole (chasse, pêche et agriculture) où l'apiculture trouva bonne place. Les grandes fermes de l'empire reçurent comme consigne, selon le capitulaire *De villis*, de livrer aux celliers de l'empereur certaines quantités précises de miel et de cire. Une coutume qui se prolongea par la suite, avec le droit féodal très réglementé de l'« abeillage » : tout vassal était soumis à un prélèvement sur les produits de la ruche en faveur de son suzerain. Et les manants qui venaient dérober du miel dans les forêts qui appartenaient au seigneur étaient punis comme s'ils avaient braconné du gibier : raison pour laquelle fut institué le corps de « bigres », des gardes forestiers assermentés, chargés de faire respecter l'abeillage, et qui, jusqu'au XV^e siècle, avaient seuls le droit de recueillir les essaims et de les élever dans des ruchers, installés dans des clairières ou près de leurs habitations.

L'APICULTURE, UNE SCIENCE MODERNE

Les mots « apiculteur » et « apiculture » ne datent que de 1845. C'est dire à quel point la science apicole est récente. On sait aujourd'hui qu'il existe des milliers d'espèces d'abeilles, mais nombre d'entre elles sont solitaires et non pas « sociales ». Celles qui intéressent l'homme appartiennent au genre *Apis*. Quatre familles de ce genre existent dans le monde : *Apis dorsata*, ou abeille géante, et *Apis florea*, ou abeille naine, qui sont asiatiques, construisent un rayon unique à l'air libre et ne peuvent vivre que s'il fait chaud. *Apis cerana* s'installe dans des cavités naturelles et peut être élevée par l'homme, mais on ne la rencontre qu'en Asie du Sud-Est. C'est donc *Apis mellifera* qui, en s'est installant en Afrique, en Asie et en Europe, a donné naissance à de nombreuses races géographiques, déterminées par l'environnement, le climat et la végétation, comme l'abeille noire d'Ouessant, l'abeille jaune italienne ou l'abeille grise caucasienne.

Seul le microscope, inventé au XVIII^e siècle, a permis aux naturalistes de se pencher sur son anatomie (labium et mandibules, corbeille à pollen, jabot, glandes cirières et pharyngiennes), ainsi que sur ses comportements et la structure précise de la ruche. En 1783, le Hollandais Swammerdam découvre que le roi de la ruche (du moins le croyait-on jusqu'alors) est en réalité une reine. La réalité biologique de l'abeille devient tangible avec les travaux du naturaliste Réaumur sur la géométrie des alvéoles, la régulation thermique de la ruche et la conservation du sperme chez la reine. D'autres études viennent enrichir le tableau, celles de F. Huber sur la manière dont la reine s'accouple avec les faux bourdons ou celles d'A. Jascha sur la fécondation. Il faut également citer, beaucoup plus près de nous, les recherches publiées par Karl von Frisch et Rémy Chauvin (*Les Abeilles et moi*, 1976), sans parler des travaux ethnographiques de Claude Lévi-Strauss (*Du Miel aux cendres*). Mais c'est

peut-être la lecture de la *Vie des abeilles*, publiée par l'écrivain belge d'expression française Maurice Maeterlinck en 1901, qui se révèle la plus fascinante. Se tournant vers la nature, lui qui pratiquait l'apiculture depuis de longues années, il y chercha des éléments de réponse aux problèmes de la destinée humaine : c'est à la fois un ouvrage de biologie animale et le fruit de ses réflexions sur le destin de l'abeille, qu'il décrit quittant la ruche chaude et confortable pour affronter un monde plein de périls. Insistant sur la discipline, l'abnégation et le dévouement des ouvrières, il s'interroge sur la volonté supérieure qui les guide dans l'accomplissement de leur destinée.

LA REINE ET LES OUVRIÈRES

Une société d'abeilles repose sur une construction pyramidale très simple : une reine et ses sujets, c'est-à-dire d'une part la femelle reproductrice (c'est sa seule et unique fonction, et c'est pourquoi on l'appelle aussi la « mère », car en fait elle n'a aucune action directrice sur les activités de la ruche), d'autre part ses descendants. Ceux-ci constituent trois groupes différents : les futures reines, les ouvrières (toujours stériles) et les reproducteurs, appelés faux-bourdons. La reine, pendant le vol nuptial, peut s'accoupler avec plusieurs mâles : elle reste ensuite confinée sur les rayons pendant plusieurs années, condamnée à pondre durant tout le reste de son existence (cinq ou six ans) jusqu'à trois mille œufs par jour. Les œufs vierges donneront des faux-bourdons et les œufs fécondés, des reines ou des ouvrières.

Georges Duhamel : « J'aperçus, suspendu à l'une des branches de notre arbre, un fruit brun, velouté, énorme, grouillant : un essaim. »

C'est la vie de l'ouvrière qui présente le plus d'intérêt, car elle est faite d'activités successives très diversifiées au fur et à mesure que son organisme se transforme. Dès le premier jour, trop faible pour les exténuantes courses à l'extérieur, elle se met néanmoins au travail en nettoyant les alvéoles. À partir de son troisième ou quatrième jour d'existence, lorsqu'elle commence à secréter de la gelée royale, encore bien jeune et le corps couvert de duvet, elle devient pourtant nourrice. Puis, lorsque ses glandes productrices de cire entrent en action, elle devient bâtisseuse de rayons. En avançant en âge, l'abeille devient glabre et luisante. Vers le dix-huitième jour, elle se fait sentinelle et garde le trou d'envol. Ensuite, c'est la grande aventure du butinage : les butineuses, âgées de vingt et un jours au moins (et qui ne produisent plus de cire), travailleront sans relâche jusqu'à leur mort. La vie d'une butineuse dépend de la saison : quelques semaines seulement en pleine récolte, mais plusieurs mois si elle naît après la récolte. La vie des ouvrières est en effet d'autant plus courte que leur activité est plus intense : en pleine saison mellifère, elles peuvent ne vivre que trente-cinq jours, alors que celles qui naissent à la fin de cette période passent l'hiver au repos et vivent jusqu'à cent cinquante jours. La butineuse, par ailleurs, ne se lance pas à l'aventure au hasard : elle a bénéficié des indications précieuses des éclaireuses, parties explorer les environs et qui ont rapporté à la ruche des échantillons valables de nectar.

Un ruche réunit entre deux mille et quatre mille mâles et jusqu'à soixante mille ouvrières, alors qu'une seule reine est active. Lorsqu'une nouvelle reine naît, elle détruit les autres larves de reines et s'envole pour créer sa propre société. Si la population d'une ruche devient trop importante, la reine l'abandonne et entraîne avec elle une partie des abeilles qui se suspendent les unes aux autres en formant un essaim, tel que le décrit Georges Duhamel : « J'aperçus, suspendu à l'une des branches de notre arbre, un fruit brun, velouté, énorme, grouillant : un essaim. » Phénomène qui peut effrayer, mais qui n'est pas si redoutable dans la mesure où les abeilles, chargées de miel, ne piquent pas : il est relativement facile (pour un apiculteur) de s'en saisir, avant que les insectes, renseignés par quelques éclaireuses, n'aillent se cacher dans un tronc d'arbre ou quelque autre cavité naturelle.



LA FABRICATION DU MIEL

On croyait jadis que le miel tombait du ciel sur les fleurs et que les abeilles ne faisaient que le transporter jusqu'à leur ruche. On sait aujourd'hui que ce sont bien les abeilles qui le fabriquent, en exploitant deux matières premières différentes, le nectar ou le miellat. Issu directement de la sève des plantes, le nectar est un liquide sucré, chargé d'éléments minéraux, restitué par les organes floraux, et dont les propriétés varient largement selon la plante. C'est le nectar, « l'âme et le sang plaintif des fleurs » que chantait Federico García Lorca, qui invite les insectes à venir butiner la fleur et ainsi à multiplier les chances de reproduction de la plante elle-même. La flore « mellifère » est d'une infinie variété, mais avec des rendements variables : des études menées par la spécialiste Eva Crane ont révélé que les arbres fruitiers (poiriers, amandiers) ne donnaient pas plus de vingt-cinq kilos de nectar à l'hectare, alors que ce chiffre pouvait grimper jusqu'à cinq cents pour l'acacia. Les fleurs du tulipier de Virginie peuvent fournir une demi-cuillerée à café de nectar par jour !

Issu directement de la sève des plantes, le nectar est un liquide sucré, chargé d'éléments minéraux, restitué par les organes floraux, et dont les propriétés varient largement selon la plante.

Les abeilles butineuses aspirent le nectar grâce à une longue langue fine et souple, elles le stockent dans leur jabot puis viennent régurgiter leur récolte dans la ruche où les ouvrières se le transmettent mutuellement. La transformation du nectar en miel, qui a commencé durant le vol de retour, se poursuit jusqu'à ce que la teneur en eau s'abaisse et que les sucs gastriques et les substances salivaires des abeilles finissent la métamorphose : le miel est alors déposé dans les alvéoles, où la maturation va se poursuivre pendant encore quelques jours. Les butineuses, les plus âgées des abeilles de la ruche, peuvent parcourir des rondes allant jusqu'à dix kilomètres autour de la ruche. Elles effectuent jusqu'à cinquante vols d'un quart d'heure environ tous les jours, en rapportant au retour presque leur poids entier de pollen ou de nectar ! À leur retour, par une sorte de « danse », elles indiquent à leurs jeunes compagnes ouvrières qui prendront bientôt leur envol la direction et l'emplacement des meilleures sources d'approvisionnement.

Le miellat, autre matière première du miel, n'est pas produit par les plantes : il est excrété par des pucerons parasites qui sucent la sève de certains arbres (les sapins en particulier, mais aussi les chênes et les mélèzes) et produisent à leur tour un liquide sucré que viennent prélever les abeilles. C'est de toute évidence pour leur propre usage que les abeilles fabriquent le miel (ainsi que la cire et la gelée royale), et c'est avant toute chose leur aliment quotidien, indispensable à leur survie, dès les premières fleurs du printemps et jusqu'à l'ultime floraison automnale. L'homme n'est tombé sur cet aliment miracle que par hasard, aux temps lointains des premiers âges de la cueillette où chaque nouvelle expérience, bénéfique ou mortelle, le mettait en contact avec des baies ou des fruits, des herbes ou des graines.

L'abeille est une ouvrière acharnée et infatigable, qui a besoin d'une nourriture hautement calorique. On sait en effet qu'une butineuse consomme 0,5 milligramme de miel par kilomètre. Quant au pollen que récoltent également les abeilles, il alimente le couvain, c'est-à-dire l'ensemble des œufs, des larves et des nymphes de la ruche. Stockés dans la ruche, miel et pollen constituent les réserves qui lui permettront de passer la mauvaise saison dans de bonnes conditions. Pour bien se rendre compte du labeur incessant des abeilles, il suffit de saisir les chiffres suivants, donnés par Paul Vannier dans *Au pays du miel* : « Un seul gramme de nectar nécessitant la visite d'environ huit mille fleurs, on estime qu'un kilo de miel suppose une récolte de nectar sur 5,6 millions de fleurs et demande aux butineuses de faire quarante mille voyages d'un kilomètre chacun, soit au total l'équivalent du tour du monde. »

TRANSHUMANCE ET RÉCOLTE, ENFUMAGE ET EXTRACTION

Aussi fascinante et enrichissante à étudier que soit la vie trépidante des abeilles, c'est bien pour la production du miel et sa récolte que s'organise cette activité surveillée de près par l'apiculteur. Une activité qui se calque sur la miellée, cette période variable selon les plantes et les conditions climatiques durant laquelle les abeilles peuvent récolter nectar, pollen et miellat. En France, les vastes plateaux des terres de Valensole dans les Alpes de Haute-Provence offrent d'immenses champs de lavande dont le violet étonne par sa vigueur : l'été y crée un véritable royaume pour les abeilles. Mais dans bien des régions, l'apiculteur doit

déplacer ses ruches en fonction des miellées successives. C'est ce que l'on appelle la transhumance, jadis déjà pratiquée par les Égyptiens qui embarquaient leurs ruches sur le Nil à la recherche de la flore la plus mellifère. Mais que ce soit en bateau ou en chariot, à dos de cheval ou même à dos d'homme, le but reste le même : exploiter au mieux les sources de nectar et de miellat. Comme le raconte Nicolas Munier, apiculteur dans le sud des Landes : « Au printemps, c'est la transhumance d'une trentaine de ruches vers les champs de colza, de nuit pour que toutes les butineuses soient rentrées à l'intérieur des ruches. Auparavant, j'allais en Charente, mais j'ai renoncé par peur des traitements insecticides. Puis d'autres abeilles iront butiner les acacias au sud de l'Adour, d'autres encore vont aller goûter la bourdaine. Fin juin, départ pour la Chalosse ou le Béarn pour une petite semaine près des châtaigniers et des tilleuls. Au mois de juillet, les abeilles se poseront sur la bruyère au nord des Landes. Puis vient le temps de l'automne et de la callune, butinée au nord de l'Adour et qui donne une qualité de miel extra... »

La récolte du miel se fait aujourd'hui en prélevant dans la ruche la juste quantité. L'apiculteur procède en général à plusieurs récoltes successives au cours de la belle saison, au fur et à mesure que le miel parvient à la juste maturité dans les ruches : un miel est « mûr » lorsqu'il sa teneur en eau est suffisamment réduite et donc qu'il devient facile à conserver puisqu'il ne risque plus de fermenter. « On considère que le miel est mûr quand les abeilles operculent les rayons, explique Jacques Goût dans *Le Monde du miel et des abeilles*. Si les alvéoles sont encore ouvertes, il suffit de sortir le cadre, de le secouer un peu et d'observer si des gouttes de nectar tombent du rayon. Lorsque le nectar vient d'être récolté et n'a pas encore été concentré, il retombe en gouttelettes. Dans ce cas il faut attendre quelques jours pour récolter. »

Jadis, bien souvent, on se contentait de piller tout bonnement l'essaim ou la ruche. La très simple pratique empirique a montré à l'homme, depuis les temps préhistoriques, que la fumée diminue considérablement l'agressivité éventuelle des abeilles. Depuis l'Antiquité, divers modèles d'enfumoirs et d'enfumeuses, en argile ou en toile, à soufflet ou en forme de pipe, ont servi à repousser les abeilles dans la partie inférieure de la ruche afin de permettre à l'apiculteur d'intervenir sans danger. Soigneusement désoperculés à l'aide d'un couteau spécial, les cadres prennent place dans un extracteur qui, fonctionnant comme une essoreuse, projette le miel sur ses parois internes par la force centrifuge, puis le miel est récupéré dans une cuve équipée d'un robinet. Après filtration, le miel est mis à décanter dans un maturateur où les impuretés (débris de cire ou autres) finissent par remonter à la surface. Il ne reste plus ensuite qu'à mettre en pots.

« La transhumance était jadis déjà pratiquée par les Égyptiens qui embarquaient leurs ruches sur le Nil à la recherche de la flore la plus mellifère. »

LE MIEL, UN PRODUIT NATUREL PROTÉGÉ

Aujourd'hui (et plus précisément depuis la parution d'un décret au *Journal officiel* en 1976), le miel bénéficie d'une définition précise : c'est « la denrée alimentaire produite par les abeilles mellifiques à partir du nectar des fleurs ou des sécrétions provenant des parties vivantes des plantes ou se trouvant sur elles, qu'elles butinent, transforment, combinent avec des matières spécifiques propres, emmagasinent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. Cette denrée alimentaire peut être fluide, épaisse ou cristallisée. » Bien que très précise – chaque mot compte –, cette définition s'ouvre sur la palette la plus vaste que l'on puisse imaginer. Car même si le miel ne peut être que la substance sucrée fabriquée par les seules abeilles à partir des fleurs et des plantes, c'est la diversité même de ces plantes qui explique la multiplicité des dénominations.

Afin de garantir au consommateur que le produit qu'il achète est bien du miel (selon la définition légale), la réglementation (qui interdit naturellement tout additif alimentaire) prévoit le contrôle de sa qualité grâce à deux mesures : sa teneur en eau (vingt pour cent au maximum, un peu plus pour les miels de callune et de trèfle) et la mesure d'une substance

qui naît dans le fructose lorsque celui-ci est exposé à la chaleur (un miel qui en contient plus de 40 mg par kilo est impropre à la consommation). Enfin, le miel est (en principe) protégé de l'emploi des insecticides, pesticides et fongicides : il est en effet interdit de traiter les plantes, tournesol et colza essentiellement, pendant la floraison (mais le traitement intervient parfois en amont, sur les graines avant plantation).

Selon les termes officiels, l'appellation d'origine contrôlée (AOC) est la « dénomination d'un pays, d'une région ou d'une localité servant à désigner un produit qui en est originaire et dont la qualité ou les caractères sont dus au milieu géographique, comprenant des facteurs naturels et des facteurs humains ». D'abord appliquée au vignoble, l'AOC s'est ensuite étendue à divers produits, dont les fromages. Elle s'étend aujourd'hui à tous les produits agricoles et agroalimentaires. Dont le miel. Mais peu nombreux sont les miels (Corse, Lorraine et Vosges) qui bénéficient d'une AOC. En outre l'AOC peut se doubler d'une AOP (appellation d'origine protégée, signe européen de qualité), comme c'est le cas pour le miel de sapin des Vosges. Plus nombreux en revanche sont les « labels », offrant notamment une garantie gustative (origine du nectar ou du miellat et lieu de production), résultant d'un cahier des charges strict, dont les différents points sont contrôlés : l'exemple le plus évident est celui du « miel de lavande et de lavandin, Provence-Alpes-Côte d'Azur », distingué par un label rouge.

LES PAYS DU MIEL

Certaines régions, certains pays, certains lieux ont très tôt associé leur nom à la production d'un miel spécifique, lié naturellement à la flore locale. Mais toute maison spécialisée dans le miel propose à sa clientèle une gamme variée de miels différents, et même variable en fonction de telle ou telle récolte absente ou insuffisante. L'Ardèche, les Cévennes, le Jura, la Sologne, la Corrèze prêtent ainsi leur nom, évocateur de nature et de grands espaces, à des miels spécifiques.

L'appellation d'origine contrôlée Miel de Corse — Mele di Corsica — regroupe une gamme de six miels différents, reflétant chacun un paysage, une saison, une floraison ou un parfum : miel de printemps doux et fruité, issu des vergers de clémentiniers et des étendues d'asphodèles ; miel de maquis de printemps, récolté de mai à août, floral et typé (bruyère blanche et lavande maritime), aux saveurs de caramel et de cacao ; miel de maquis d'été aromatique et fruité, provenant des hautes vallées de la montagne (immortelle, anthyllis, thym corse, genêt et germandrée) ; miel de la châtaigneraie, tannique et persistant, long en bouche, légèrement amer, associant le châtaignier avec le lierre et la clématite ; miel de maquis d'automne, caractérisé surtout par son amertume originale due à l'arbousier ; miellat du maquis, enfin, fourni par les miellats des zones boisées, les maquis et les chênaies, les étendues à cistes et à calicotomes.

Le miel de sapin des Vosges, autre appellation d'origine contrôlée, est produit à l'intérieur d'une aire géographique définie par une liste de cantons et de communes très précise (Meurthe-et-Moselle, Moselle, Haute-Saône, Vosges et territoire de Belfort). Pour en bénéficier, les miels doivent provenir de miellats butinés exclusivement sur le sapin des Vosges (*Abies pectinata*). Un décret paru au *Journal officiel* précise les conditions de l'extraction et les caractéristiques du produit, dont la coloration « brun foncé à reflets verdâtres » et les arômes « balsamiques et saveur maltée, exempte d'amertume et de saveurs étrangères ». Il doit en outre être présenté au consommateur sous une forme liquide.

Miel de châtaigneraie corse pour sucrer une infusion (en haut), maquis de printemps pour une tartine (en bas).





LES AUTRES PRODUITS DE LA RUCHE

Si le miel constitue de loin l'essentiel de ce que peut fournir l'abeille comme denrée alimentaire, il n'est pas le seul. Fine poussière constituée de grains microscopiques jaunes, blancs, orange, rouges et noirs, le pollen que portent les étamines des fleurs représente leurs cellules sexuelles mâles : grâce aux abeilles butineuses, le pollen, qui se colle sur leur corps, passe ainsi de fleurs en fleurs et permet leur fécondation. Mais le pollen, riche en acides aminés et en vitamines, est également récolté par les abeilles pour leur propre usage. Elles le mélangent avec un peu de nectar pour former des petits grains, ou pelotes, qu'elles transportent dans les corbeilles de leurs pattes arrière. L'apiculteur a mis au point un procédé très simple pour récupérer à bon compte une partie du précieux pollen : à l'entrée de la ruche, une grille forme ce que l'on appelle la « trappe à pollen », où les butineuses de retour de vol ne peuvent que laisser tomber dans un tiroir un pourcentage non négligeable de leur pelotes. Le dispositif à grille est conçu de façon à ne pas prélever la totalité de cette denrée indispensable tant pour les larves du couvain que pour les ouvrières adultes qui s'en nourrissent également. Une bonne ruche peut fournir jusqu'à quarante kilos de pollen par an. Produit naturel de la ruche, bien qu'il ne soit pas élaboré directement par les abeilles, le pollen n'est ni un aliment miracle, ni une panacée universelle ; son intérêt nutritionnel est cependant certain, tout en bénéficiant d'une valeur ajoutée symbolique évidente, mais le pollen ne possède aucun des grands atouts gastronomiques du miel.

C'est également le cas de la gelée royale, une substance gélatineuse, blanchâtre et légèrement acide, qui, à la différence du pollen, est entièrement fabriquée par les abeilles. C'est la nourriture exclusive des larves jusqu'à leur troisième jour d'existence, ainsi que de la reine tout au long de sa vie, d'où son qualificatif. Les jeunes « nourrices » âgées de cinq à quinze jours sécrètent en effet, grâce à des glandes dites « pharyngiennes », situées dans la tête, cette gelée qu'elles déposent directement dans la bouche de la reine, ou dans les cellules royales pour l'élevage de nouvelles reines lorsque la colonie est orpheline, et dans les alvéoles qui abritent les larves. « Depuis vingt ans que les bienfaits de la gelée royale sont découverts, raconte Jean-Pierre Coffe dans *Le Vrai Vivre*, on accélère la production. Un Français, le professeur Rémy Chauvin, est le papa de la gelée. Il a mis au point la méthode de sa production : l'orphelinage de la ruche. Sachant que, si la reine meurt ou s'en va, les ouvrières se mettent à produire de la gelée pour nourrir les larves royales en attente de pouvoir, on trompe ces innocentes abeilles en supprimant artificiellement la reine. On arrive à les leurrer pendant toute la saison. On ramasse ainsi jusqu'à 500 grammes par ruche entre le mois de mai et la mi-août. »

La propolis, à nouveau, n'est pas une substance produite par les abeilles : c'est une sorte de résine qu'elles vont recueillir sur les bourgeons de certains arbres tels que les conifères, les peupliers, les bouleaux ou les saules. Mais elles ne s'en servent pas pour produire du miel, comme elles le font avec le miellat. La propolis (d'un mot grec qui signifie « entrée de la ville ») sert aux abeilles de mastic pour colmater les joints ou les interstices de la ruche, ainsi que pour consolider les cadres. Elles l'utilisent également comme agent stérilisateur, comme revêtement antiseptique pour les rayons et les alvéoles avant que la reine n'y vienne pondre ses œufs, et même comme isolant parfait pour embaumer le corps des animaux, petits lézards ou papillons, qui se seraient aventurés dans la ruche et qu'elles ne peuvent pas évacuer. Très visqueuse et tachante, la propolis offre une teinte qui peut aller du rougeâtre au marron verdâtre ; elle contient des résines, baumes, cires, pollens, tanins et huiles essentielles, ainsi que des oligo-éléments. Récupérée sur les cadres de hausse, la propolis doit être purifiée pour recueillir sa fraction active, constituée surtout de flavonoïdes ; elle entre dans la composition de produits antiseptiques et bactéricides, qui n'ont plus rien à voir, on le comprend aisément, avec la cuisine et la gastronomie.

LA CIRE ET LES RAYONS

Anatomiquement parlant, la cire est une matière grasse sécrétée par les abeilles dans les cellules de la membrane cirière (située dans les quatre derniers anneaux ventraux de l'abdomen). Cette cire, qui pendant des siècles a été encore plus précieuse que le miel comme produit de la ruche, résulte de la transformation du sucre dans l'appareil digestif, par un processus analogue à celui de la formation de la graisse chez les animaux supérieurs. Avant l'invention de la fée électricité, toute matière grasse a servi de source d'éclairage. Or sans abeilles, pas de cierges (le mot lui-même vient de cire), ni de bougies... La cire animale la plus estimée est bien entendu la cire d'abeilles, qui fond vers 62 degrés. Sa couleur, qui va du jaune très clair à l'orange foncé, n'est pas en relation avec celle du miel, mais au contraire avec la teinte du pollen de la plante visitée, à l'époque de sa production. Bien souvent à un miel foncé (bruyère, pollen blanc) correspond une cire claire et à un miel blanc (sainfoin, pollen orangé) une cire foncée. Encore aujourd'hui, la « cire d'abeille », dans le domaine de l'économie domestique, bénéficie d'un renom de qualité pour l'entretien des parquets et des meubles.

On estime que, dans des conditions ordinaires assez favorables, les abeilles consomment une dizaine de kilos de miel pour fabriquer un kilo de cire. Pourquoi fabriquent-elles de la cire ? Pour construire les fameuses alvéoles qui servent d'une part à stocker le miel et le pollen dans la ruche, d'autre part à loger les œufs et les larves. Au moins autant que l'organisation sociale de la ruche, la structure géométrique des alvéoles a de quoi fasciner : la section de chacune de ces petites cavités, toutes rigoureusement identiques, est en forme d'hexagone régulier, le fond étant constitué par trois losanges égaux. Un motif qui, par analogie, a inspiré en tissage le très joli « nid d'abeilles ». Le terme de « gaufre » (du francique *wafla*, qui veut dire « rayon de miel »), avant de désigner une pâtisserie, renvoie au « gâteau » de cire des abeilles. Quant au mot « rayon » (de miel, et non de soleil), il vient directement de l'ancien français *ree*, apparenté au néerlandais *rata*, qui veut dire tout simplement « miel vierge ». Les rayons d'une ruche, gâteaux de cire parallèles et verticaux, dont les cellules sont remplies de miel ou abritent le couvain, comprennent deux rangs d'alvéoles.

Les abeilles construisent leurs rayons avec la plus grande économie : une ruche à rayons fixes de trente litres contient quatre-vingts décimètres carrés de rayons (soixante-cinq mille cellules) ; il suffit d'un kilogramme de cire disposé en rayons pour entreposer trente kilos de miel. Les ruches à rayons fixes, en paille tressée, en osier ou en bois, souvent coniques ou cylindriques, constituent en fait le modèle de ruche le plus primitif : les abeilles disposent leurs rayons en les attachant contre les parois et au plafond de sorte que l'apiculteur, pour récolter le miel, est obligé de détacher les rayons avec un couteau. Une amélioration consiste à surmonter la ruche d'une calotte ou d'une hausse qu'il suffit d'enlever quand elle est pleine. L'invention de la ruche à cadres mobiles a marqué un progrès considérable : les rayons ne sont plus attachés contre les parois, mais disposés dans des cadres de bois, suspendus dans une feuillure supérieure de la paroi, ce qui permet de les sortir sans effort et facilite largement les différentes opérations de la récolte.

Soupe de châtaignes au miel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 1H12

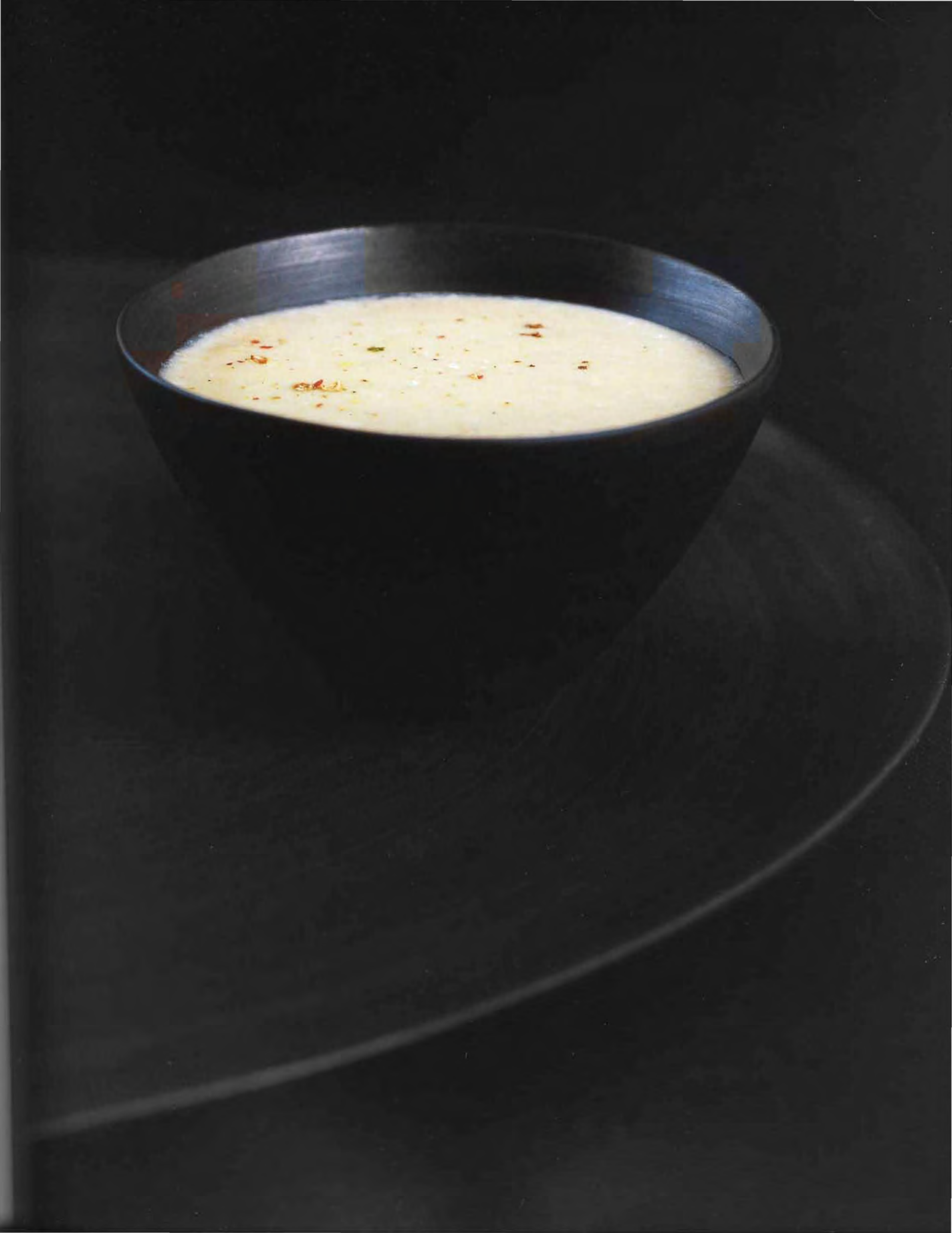
INGRÉDIENTS

2 douzaines de marrons
1 poireau
2 oignons
30 g de beurre
1 bouquet garni
1,5 litre de bouillon de volaille
20 cl de crème fraîche
6 cuillerées à dessert
de miel de bourdaine
ou d'acacia
noix de muscade,
sel et poivre

1 Inciser les marrons assez profondément du côté bombé avec un couteau pointu. Les mettre sur une plaque à rôtir et les faire cuire dans le four à 230 degrés pendant trois à quatre minutes. Les sortir du four et les laisser refroidir. Parer les poireaux, couper le vert, laver les blancs et les émincer. Peler et émincer finement les oignons. Peler les marrons refroidis en retirant l'écorce et la pellicule amère située juste dessous.

2 Faire chauffer le beurre dans une grande casserole. Ajouter les oignons et les poireaux émincés, les faire revenir pour les faire fondre sans coloration pendant dix minutes environ. Ajouter ensuite les marrons et le bouquet garni, puis verser le bouillon. Saler et poivrer. Faire mijoter tranquillement pendant quarante-cinq minutes.

3 Retirer le bouquet garni et passer le contenu de la casserole au moulin à légumes. Remettre le tout dans la casserole avec le bouillon et incorporer la crème en fouettant légèrement. Laisser chauffer sans faire bouillir pendant une douzaine de minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement, saler, poivrer et muscader. Répartir cette soupe dans des assiettes creuses chaudes et laisser tomber sur le dessus, au milieu, un bon filet de miel liquide. Ne pas remuer et servir aussitôt.



Filet mignon à la moutarde et au miel de serpolet

1 filet mignon de 900 g environ • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 15 g de beurre • 1 cuillerée à soupe d'huile • 6 tranches de bacon • 2 pommes • 35 cl de jus de pomme • 2 cuillerées à soupe de moutarde douce • 4 cuillerées à soupe de miel de serpolet • sel et poivre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

1 Détailler le filet mignon en douze médaillons. Les saler et les poivrer. Peler et hacher les oignons et l'ail. Tailler le bacon en languettes. Peler et émincer les pommes après avoir retiré le cœur et les pépins. Les mettre dans une casserole avec 10 cl de jus de pomme et la moitié de la moutarde, faire mijoter doucement jusqu'à ce que les pommes soient réduites en compote.

2 Faire chauffer le beurre avec l'huile dans une poêle. Ajouter les médaillons de porc et les faire revenir en les retournant plusieurs fois pendant une vingtaine de minutes. Les égoutter et les tenir au chaud dans un plat. Ajouter dans la poêle les oignons, l'ail et le bacon. Remuer pour faire fondre, puis verser le reste de jus de pomme et faire réduire en remuant sur feu assez vif pendant une dizaine de minutes. Incorporer le reste de moutarde et le miel. Remettre les médaillons dedans pour les réchauffer en les enrobant de sauce.

3 Servir les médaillons avec leur sauce non passée, en garnissant avec les lamelles de pommes.

Poulet à la tomate et au miel

1 poulet de 1,5 kilo coupé en morceaux • 1 kilo de tomates • 2 oignons doux • 2 gousses d'ail • 150 g de raisins secs • 4 cuillerées à soupe de miel • 1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre • 60 g de beurre • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 1H10

1 Peler et hacher menu les oignons et les gousses d'ail. Ébouillanter les tomates, les peler et les couper en quartiers, les presser légèrement pour éliminer les graines. Mélanger dans une jatte les tomates, les oignons, l'ail, les raisins secs et la cannelle. Ajouter un filet d'huile et laisser reposer.

2 Faire chauffer le beurre et le reste d'huile dans une grande cocotte. Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer en les retournant plusieurs fois, saler et poivrer. Ajouter le mélange aux tomates et remuer délicatement pour enrober les morceaux. Couvrir et baisser le feu, laisser mijoter doucement pendant une heure en retournant les morceaux de temps en temps. Au terme de la cuisson, retirer les morceaux de poulet et les mettre en attente dans un plat creux. Faire réduire le liquide de cuisson à découvert sur feu plus vif jusqu'à consistance sirupeuse, puis incorporer le miel et mélanger intimement. Remettre les morceaux de poulet dans la sauce juste pour les réchauffer. Servir dans un plat creux bien chaud.

Tarte aux poires et au miel

250 g de farine ◦ 150 g de beurre ■ 100 g de cassonade ◦ 5 œufs ◦ 4 poires passe-crassane ◦ 100 g de miel ◦ 50 d'amandes effilées ■ 1 cuillerée à soupe bien pleine de fécule ■ 25 cl de crème fraîche épaisse ◦ sel fin

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 50 MIN
CUISSON : 40 MIN
REPOS : 30 MIN

1 Préparer la pâte en mélangeant dans une terrine la farine, la moitié de la cassonade et une pincée de sucre, ajouter 125 g de beurre en parcelles et mélanger jusqu'à consistance granuleuse. Ajouter un jaune d'œuf et deux ou trois cuillerées à soupe d'eau froide pour amalgamer le tout. Ramasser la pâte en boule et la laisser reposer pendant une demi-heure dans le bas du réfrigérateur, enveloppée dans du film plastique.

2 Beurrer un moule avec le reste de beurre. Étaler la pâte et garnir le moule. Piquer le fond à la fourchette, étaler une feuille de papier d'aluminium et verser une couche de haricots secs. Faire cuire la pâte à blanc dans le four à 200 degrés pendant une quinzaine de minutes. Puis la sortir du four, retirer les haricots et le papier. Laisser refroidir.

3 Peler les poires, les couper en quartiers, retirer le cœur et les pépins, les retailler en lamelles pas trop fines. Les mettre dans une grande poêle à revêtement antiadhésif et verser deux ou trois cuillerées à soupe de miel dessus. Faire chauffer en les retournant délicatement pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées. Verser le tout sur le fond de tarte.

4 Casser quatre œufs entiers dans un petit saladier, ajouter le reste de miel et mélanger en fouettant. Incorporer la fécule, puis la crème fraîche. Fouetter ce mélange pendant deux minutes, puis le verser sur les poires. Faire cuire dans le four à 180 degrés pendant une vingtaine de minutes. La sortir à nouveau, parsemer le dessus d'amandes effilées et poudrer avec le reste de cassonade. Remettre dans le four pendant cinq minutes.



Tian de potiron aux petits oignons confits

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 1H30

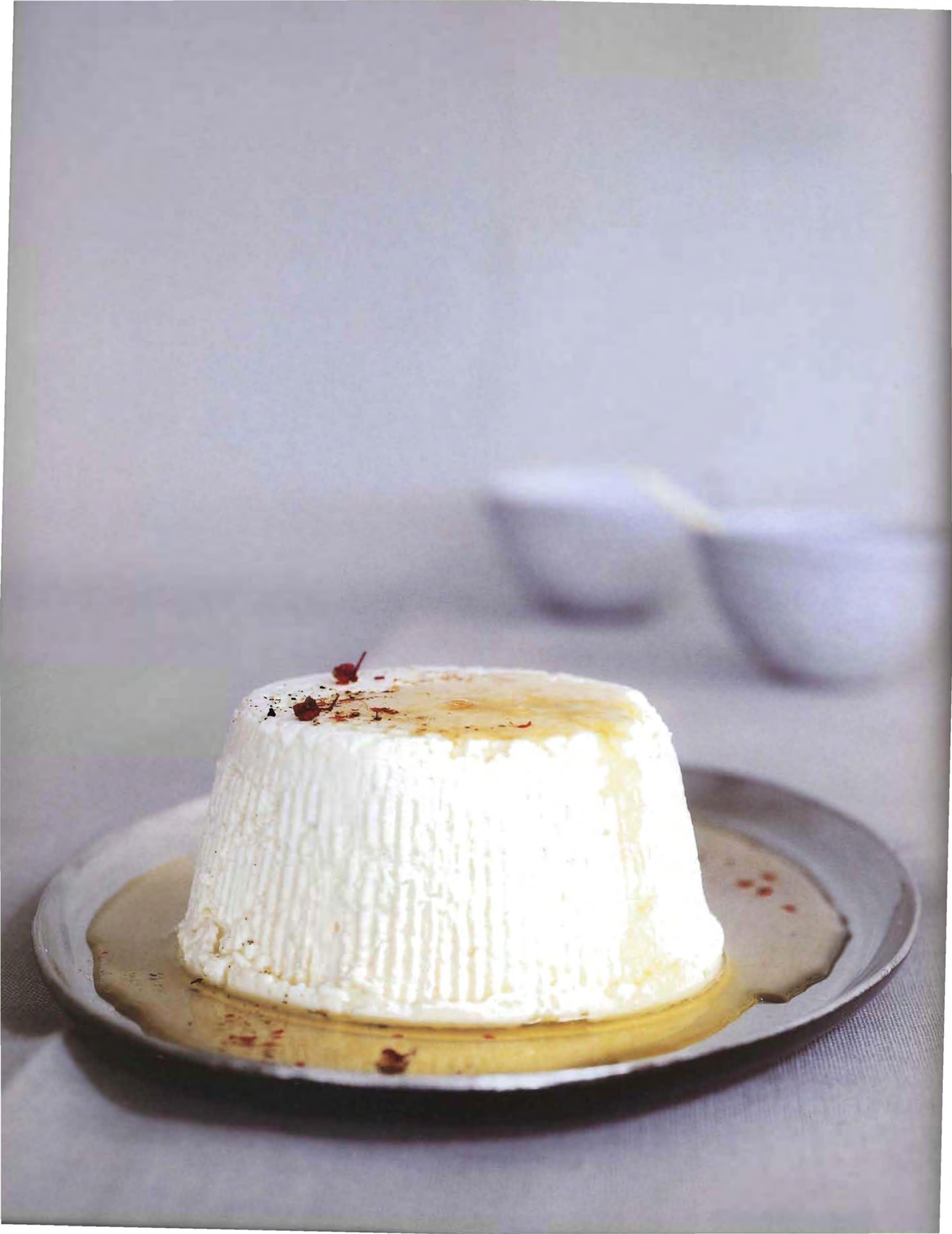
INGRÉDIENTS

1 tranche de potiron de 1,5 kilo
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
4 cuillerées à soupe de miel
1 kilo de petits oignons grelots
100 g de raisins secs
Sel et poivre

1 Peler la tranche de potiron et la couper en morceaux réguliers. La faire fondre sur feu doux dans une sauteuse avec deux cuillerées à soupe d'huile, du sel et du poivre en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois. Lorsqu'elle est pratiquement réduite en purée, incorporer une cuillerée à soupe de miel. Retirer du feu.

2 Peler les petits oignons. Faire chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une casserole à fond épais, ajouter les petits oignons et les faire revenir doucement en les faisant sauter de temps en temps. Ajouter le miel et les raisins secs, saler et poivrer. Régler sur feu doux et laisser confire doucement à couvert pendant quarante minutes en remuant de temps en temps.

3 Huiler un plat à gratin en terre vernissée. Verser la purée de potiron dedans et la recouvrir avec les oignons confits aux raisins secs. Passer dans le four à 220 degrés pendant douze à quinze minutes.



Broccio au miel et au poivre

400 g de broccio frais de brebis • miel de maquis de printemps • poivre noir au moulin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN

1 Égoutter le broccio frais (il est disponible de décembre à juillet ; en dehors de cette période, on n'en trouve pas de frais). À l'aide de deux cuillères, façonner des quenelles et les disposer sur des assiettes de service. Les garder au frais jusqu'au moment de servir.

2 Arroser chaque portion d'une cuillerée de miel. Poivrer généreusement au moulin et servir aussitôt.

Le miel de printemps est liquide : si vous prenez une autre variété de miel qui ne l'est pas, faites-le fondre doucement au bain-marie avant de l'utiliser.

Crème caramel au miel de romarin

200 g de miel de romarin • 50 g de sucre en poudre • 4 œufs • 50 cl de lait

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN

1 Verser 25 grammes de miel dans une casserole à fond épais, ajouter le sucre et faire chauffer en remuant doucement jusqu'à l'obtention d'un caramel. Lorsqu'il donne une coloration acajou clair, le verser délicatement dans un moule à charlotte ou à brioche.

2 Verser le lait dans une autre casserole et le porter lentement à ébullition. Pendant ce temps, casser les œufs dans une terrine et les battre vigoureusement en ajoutant le miel petit à petit jusqu'à consistance homogène.

3 Verser le lait bouillant sur les œufs au miel en battant sans arrêt : incorporer doucement au début pour ne pas coaguler les œufs. Verser la préparation dans le moule caramélisé. Le placer dans un récipient plus grand en intercalant une grille et remplir ce dernier d'eau chaude jusqu'à hauteur de la crème.

4 Enfourner à mi-hauteur et faire cuire à chaleur douce (170 degrés) pendant trente-cinq à quarante minutes : l'eau du bain-marie ne doit pas bouillir. Retirer du four et laisser refroidir complètement. Décoller les bords avec la lame d'un couteau, poser le plat de service sur le moule et retourner vivement, puis retirer le moule. Servir avec des biscuits secs.

Le démoulage ne réussit bien que si la crème est parfaitement froide : préparez-la éventuellement la veille.

■ BROCCIO AU MIEL ET AU POIVRE

Cabécous rôtis

1 laitue scarole ■ 4 cabécous ou 2 crottins de Chavignol pas trop affinés ■ 100 g de cerneaux de noix ■ 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive ■ 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre au miel ■ 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique ■ 2 cuillerées à soupe de miel liquide ■ 4 tranches de pain de seigle ■ sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 4 MIN

1 Éplucher et laver la salade, retailler les feuilles en petites bouchées (éliminer les grandes feuilles vertes de l'extérieur trop dures). Faire légèrement griller les cerneaux de noix dans une petite poêle à sec. Mélanger en fouettant dans un bol l'huile d'olive et les deux vinaigres, saler et poivrer. Assaisonner la salade de cette vinaigrette, réserver.

2 Faire légèrement griller les tranches de pain sur une seule face. Les ranger, face grillée dessous, sur la grille du four. Déposer les fromages dessus (soit un cabécou, soit un demi-crottin coupé en deux dans l'épaisseur par personne).

3 Garnir les assiettes de service avec la salade assaisonnée. Faire griller les tranches de pain garnies de fromage pendant quelques minutes dans le four, jusqu'à ce que le fromage commence à peine à fondre. Les arroser à la sortie du four avec le miel et déposer les cerneaux de noix dessus. Les placer en garniture sur la salade et servir.

Foie de veau au miel et au vinaigre

4 tranches de foie de veau de 150 g chacune ■ 500 g de petits oignons ■ 50 g de beurre ■ 4 cuillerées à soupe d'huile ■ 5 cuillerées à soupe de miel ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre au miel ■ sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 50 MIN
CUISSON : 40 MIN

1 Peler les oignons. Porter à ébullition une casserole d'eau et y plonger les oignons. Faire reprendre l'ébullition et égoutter aussitôt les oignons. Faire chauffer 25 grammes de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile dans une casserole à fond épais, ajouter les oignons égouttés et les faire dorer. Ajouter deux cuillerées à soupe de miel, laisser caraméliser pendant quelques instants, puis verser le vin blanc, deux cuillerées à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe de miel, saler et poivrer. Laisser cuire doucement à couvert pendant trente minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Tenir au chaud.

2 Faire chauffer le reste d'huile et de beurre dans une grande poêle. Quand le mélange commence à grésiller, déposer les tranches de foie de veau dedans et les faire cuire en les surveillant pour qu'elles ne durcissent pas : elles doivent rester roses à cœur (6 minutes de cuisson en tout, éventuellement en deux fois si la poêle n'est pas assez grande). Saler et poivrer. Égoutter les tranches sur un plat et couvrir de papier d'aluminium. Verser dans la poêle de cuisson sur feu vif le reste de miel et de vinaigre. Déglacer en remuant et laisser réduire, saler et poivrer. Remettre les tranches de foie dans la sauce pour les réchauffer sans poursuivre la cuisson. Les servir sur des assiettes chaudes, nappées de sauce, avec la compote d'oignons en garniture.





Madeleines au miel

2 citrons non traités • 200 g de beurre • 4 œufs • 180 g de sucre • 4 cuillerées à soupe de miel parfumé • 225 g de farine

POUR 3 DOUZAINES DE MADELEINES :
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 12

1 Laver les citrons et râper finement leurs zestes. Casser les œufs dans une terrine, ajouter le sucre et fouetter vivement pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que le mélange soit jaune pâle. Ajouter le zeste des citrons et mélanger, puis incorporer la farine tamisée, petit à petit. Faire fondre 180 grammes de beurre et ajouter le miel, faire chauffer légèrement pour que le miel se dissolve dans le beurre. Verser ce mélange dans la terrine et mélanger à nouveau jusqu'à consistance lisse et homogène. Laisser reposer cette pâte au frais pendant une heure.

2 Beurrer trois plaques à madeleines d'une douzaine d'alvéoles chacune. Y verser la pâte en ne remplissant les alvéoles qu'aux trois quarts. Faire cuire dans le four à 190 degrés pendant dix à douze minutes. Démouler les madeleines quand elles sont cuites et les laisser refroidir sur une grille.

Elles peuvent se conserver pendant quelques jours dans une boîte hermétique.

Gâteau amandin au miel de blé noir

250 g de farine • 120 g de beurre • 100 g de cassonade • 100 g d'amandes en poudre • 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées • 8 cuillerées à soupe de lait • 2 cuillerées à soupe de cannelle • 2 clous de girofle • 1 sachet de levure alsacienne • 2 œufs • 3 cuillerées à soupe de miel de blé noir • 1 pincée de sel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H

1 Beurrer copieusement un moule à cake. Mettre le reste de beurre dans une terrine (85 grammes environ) et ajouter la cassonade. Battre vigoureusement le mélange jusqu'à consistance homogène, puis incorporer les deux œufs un par un. Ajouter ensuite 100 grammes d'amandes en poudre et le lait. Mélanger intimement.

2 Piler les clous de girofle très finement et les mélanger avec la farine, la cannelle, la levure et une pincée de sel. Incorporer ce mélange progressivement à la préparation précédente, puis verser la pâte dans le moule. Faire cuire à mi-hauteur à 200 degrés pendant une heure jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Sortir du four, laisser en attente pendant quelques minutes, puis démouler sur un plat long. Faire fondre le miel dans une petite casserole. Parsemer le dessus du gâteau avec les amandes effilées, puis l'arroser doucement avec le miel fondu en le laissant pénétrer à l'intérieur. Laisser refroidir complètement avant de déguster.

▾ MADELEINES AU MIEL

▾ GÂTEAU AMANDIN AU MIEL DE BLÉ NOIR, *photo page suivante*





Gâteau au miel

280 g de farine • 1 sachet de levure alsacienne • 2 cuillerées à café de cannelle en poudre • 1 demi-cuillerée à café de sel • 100 g de cerneaux de noix finement hachés • 3 œufs • 150 g de sucre brun • 80 g de beurre • 300 g de miel de bruyère ou de châtaignier • 2 cuillerées à soupe de café instantané • 2 cuillerées à soupe de zeste de citron râpé

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H

1 Beurrer un grand moule à cake avec 30 grammes de beurre, puis chemiser le fond et les parois avec du papier sulfurisé. Tamiser ensemble dans un saladier la farine, la levure, la cannelle et sel. Casser les œufs dans une terrine et les battre en omelette, ajouter le sucre et mélanger en fouettant. Incorporer ensuite le reste de beurre fondu et le miel. Mélanger intimement.

2 Faire dissoudre le café instantané dans 15 cl d'eau tiède. Verser le tiers de la farine dans la terrine et commencer à incorporer les ingrédients, ajouter un peu de café, puis encore un tiers de farine, le reste de café, puis le reste de farine. Lorsque la préparation est homogène, incorporer les noix et le zeste de citron.

3 Verser cette pâte dans le moule beurré et chemisé. Faire cuire dans le four à mi-hauteur à 180 degrés pendant une heure. Enfoncer une brochette au centre : si elle ne ressort pas sèche, prolonger la cuisson de quelques minutes. Sortir le gâteau et le laisser refroidir dans le moule, le démouler en le conservant dans son papier sulfurisé. L'emballer dans du papier d'aluminium et attendre de préférence vingt-quatre heures avant de le déguster.

Caramels au café et au miel

250 g de crème fraîche • 250 g de sucre semoule • 100 g de miel blond • 2 cuillerées à café de café soluble • 1 noix de beurre

POUR 400 G DE CARAMELS
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN
REPOS : 1 H

1 Verser la crème dans une casserole à fond épais, porter à ébullition en remuant. Ajouter le sucre et le miel. Porter à nouveau à ébullition et compter neuf à dix minutes de cuisson pour atteindre 125 degrés (le gros boulé : une petite cuillerée qui tombe dans de l'eau froide forme entre les doigts une boule qui durcit de plus en plus). Remuer de temps en temps. Ajouter le café soluble délayé dans deux cuillerées à café d'eau chaude et la noix de beurre. Arrêter la cuisson.

2 Verser le mélange à l'intérieur d'un cadre formé de baguettes métalliques huilées, posées sur du papier sulfurisé. Laisser refroidir et découper en carrés, puis emballer les caramels dans du papier cellophane.

Recette extraite du livre de Gaston Lenôtre, Faites vos glaces et vos friandises, © Éditions Flammarion



Tarte au raisin muscat

300 g de pâte brisée • 80 g de beurre • 500 g de gros grains de raisin blanc muscat • 150 g de petits biscuits sablés • 100 g de miel de lavande ou de romarin

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 50 MIN
CUISSON : 30 MIN

1 Laver les grains de raisin et les éponger délicatement. Fendre chaque grain avec la pointe d'un petit couteau et retirer les pépins. Réserver les grains. Étaler la pâte brisée sur une épaisseur de 5 mm environ et en garnir un moule à tarte à fond amovible de 26 cm de diamètre environ, bien beurré. Laisser en attente au frais.

2 Mettre les petits biscuits sablés (galettes) dans un sac en plastique alimentaire et les écraser finement en les passant au rouleau à pâtisserie. Incorporer à cette grosse chapelure 60 grammes de beurre en morceaux. Étaler cette préparation sur le fond de tarte, puis ranger les grains de raisin par-dessus en cercles concentriques. Faire fondre doucement le miel et en arroser tout le dessus de la tarte. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire à 200 degrés pendant une demi-heure environ. Sortir la tarte, attendre quelques instants et démouler délicatement sur un plat rond.

Pain de pommes confites au miel

1,5 kilo de pommes granny smith • 600 g de sucre en poudre • 100 g de miel • 1 gousse de vanille • 1 citron • 1 cuillerée à soupe de calvados • 25 g de beurre • Pour la sauce : 6 cuillerées à soupe de miel liquide • 2 cuillerées à soupe de jus de citron • 6 cuillerées à soupe de crème fleurette

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1H30
REPOS : 4 H

1 Peler les pommes et les couper en quartiers, retirer le cœur et les pépins. Verser 25 cl d'eau dans une grande casserole à fond épais et ajouter le sucre, mélanger et faire chauffer en remuant pendant une dizaine de minutes. Ajouter les pommes, la gousse de vanille fendue en deux et le zeste du citron. Incorporer le miel en remuant et laisser cuire sur feu doux pendant une heure et demie environ.

2 Incorporer le calvados et mélanger, retirer la casserole du feu et verser son contenu dans un moule à cake bien beurré. Retirer la gousse de vanille et le zeste de citron. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pendant quatre heures. Démouler et découper en tranches épaisses.

3 Servir en nappant avec la sauce, préparée en mélangeant d'abord le miel et le jus de citron, puis incorporer la crème fraîche.





Couleurs, saveurs et textures

OÙ L'ON DÉCOUVRE L'INFINIE PALETTE DES MIELS, LEURS NUANCES D'OR, D'AMBRE ET DE CUIVRE, LEURS TEXTURES, LEURS ARÔMES ET LEURS SAVEURS, LIÉS AUX INNOMBRABLES PLANTES MELLIFÈRES DU MONDE, DES PLUS COURANTES AUX PLUS EXOTIQUES ET AUX PLUS RARES.

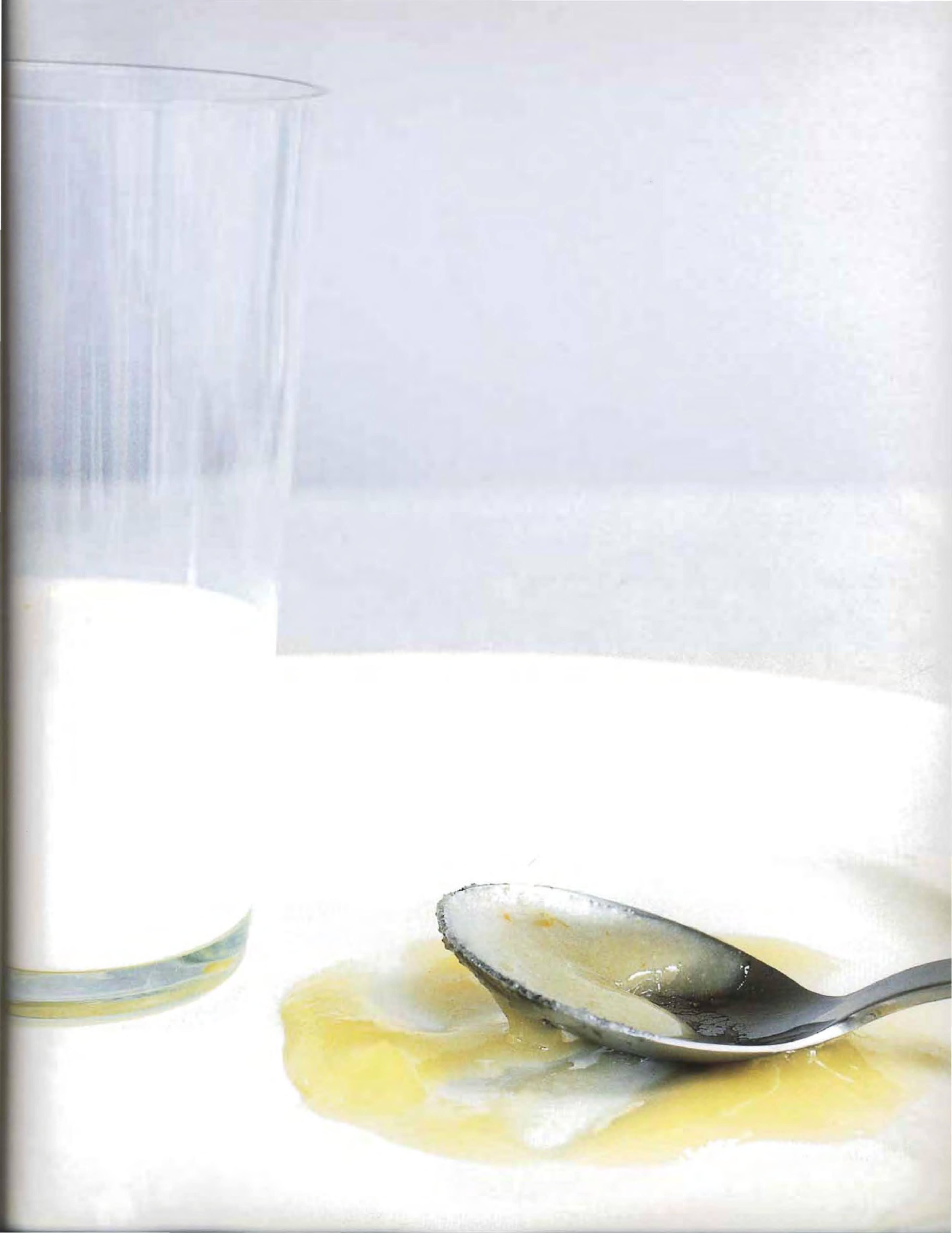
COULEURS, SAVEURS ET TEXTURES

Issus de terroirs aussi différents que le maquis corse ou les forêts des Vosges, les garrigues des Corbières ou le causse du Larzac, les bois de Sologne ou les plaines du Bassin parisien, sans oublier les miels exotiques de La Réunion ou des Antilles, mais également ceux que peuvent offrir la Chine ou le Canada, l'Argentine, la Nouvelle-Zélande ou la Hongrie, les miels constituent une chatoyante palette d'une extraordinaire richesse. Un peu à l'image des vins, reflet direct des cépages à partir desquels ils sont produits, les miels du monde entier, par leurs couleurs, leurs saveurs et leurs textures, exposent toute la diversité des floraisons, des plus courantes comme le tournesol ou le colza, aux plus insolites et aux plus rares, tels l'arbousier ou le serpolet, le caféier ou le chardon, le rhododendron ou le framboisier, le litchi ou le palétuvier.

LA PALETTE DES MIELS

Avant même de goûter la saveur d'un miel, c'est d'abord sa couleur qui séduit le regard. Liquide, pâteux ou presque solide, un beau et bon miel se doit de présenter une belle robe, c'est-à-dire uniforme et dense. Les teintes vont du blanchâtre au presque noir en passant par toute la gamme des ors et des ambres, des roux, des bruns et des marrons, avec des reflets jaunes, rouges ou verts. La couleur d'un miel est directement fonction de l'espèce végétale sur laquelle il a été butiné et qui lui transmet des pigments et des tanins naturels. Grâce à des colorimètres, on peut définir objectivement la couleur de chaque miel examiné : un indice baptisé du nom de son inventeur, un Américain appelé Pfund, va de 1 (pour le plus clair comme le miel d'aubépine) à 14 (pour le plus foncé, tel le miel de chêne). Mais il faut ajouter également que la couleur d'un miel peut varier avec le temps : le miel de trèfle, jaune limpide, devient parfois gris pâle en vieillissant ; le miel de bourdaine, plutôt foncé quand il est mis en pot, devient brun roux en cristallisant. Jaune avec des nuances verdâtres, le miel de saule devient ensuite beige. Toujours clair, parfois presque blanc, le miel « toutes fleurs » de printemps évolue vers le gris-jaune. Ceux des plaines, clairs et légers de goût, se distinguent tout de suite des miels de garrigue ou de montagne, ambre plus soutenu et plus charpentés de goût. La couleur claire n'est cependant pas toujours synonyme de saveur douce : le miel de tilleul, jaune clair, présente un arôme mentholé persistant et une saveur intense. Inversement, si les miels foncés sont en général assez forts en goût, il existe des exceptions comme le miel de lierre, brun foncé, mais peu parfumé et d'une saveur douce-amère.

Une cuillerée de miel de lavande pour sucrer un verre de lait



En outre, un autre facteur peut influer sur le jugement que l'on porte visuellement sur le miel : son aspect. La consistance d'un miel varie en effet du liquide au pâteux en passant par le visqueux, le crémeux ou le granuleux. Un miel d'or ambré, merveilleusement fluide, qui dessine de fins entrelacs en tombant sur un toast, sera sans doute jugé différemment d'un miel consistant, sombre et grenu qui donne l'impression de crisser sous la dent, ou encore d'une pâte onctueuse et blanche, facile à tartiner.

UN TRIPLE JUGEMENT

Comme un vin, le miel s'offre à la dégustation sous trois angles différents : visuel, olfactif et gustatif. La couleur est l'aspect le plus évident, la première approche. Vient ensuite l'examen olfactif : à peine a-t-on ouvert le pot que se dégagent des effluves, liés à son origine naturelle. Parfums typiques et prononcés des miels de lavande, d'eucalyptus, de sapin ou de tilleul ; nettement plus discrets ou délicats pour les miels d'acacia, de sarrasin ou de trèfle. C'est en 1965 que les chercheurs sont parvenus à déterminer plus d'une centaine de composants parmi les molécules aromatiques du miel, qui permettent de définir son arôme ou son « nez ». M. Gonnet et G. Vache, dans *Le Goût du miel* (1975) ont donné quant à eux les premières descriptions rigoureuses des différents goûts du miel. L'examen olfactif précède en effet de peu l'examen gustatif, qui porte sur la saveur ou la « bouche ». Les fiches de dégustation établies dans les jurys de concours permettent ainsi de définir tel miel de colza à la légère odeur de chou, doux en bouche et d'une texture agréable, tel miel de romarin au nez balsamique, tel miel de sapin aux effluves de résine, à la saveur douce et maltée. La longueur en bouche, encore une fois comme pour un vin, caractérise certains miels (de garrigue ou de maquis d'automne) plus que d'autres (colza, luzerne). Enfin, un miel (sarrasin par exemple) peut offrir des saveurs très intenses et caractéristiques, alors que son arôme est à peine perceptible.

C'est en 1965 que les chercheurs sont parvenus à déterminer plus d'une centaine de composants parmi les molécules aromatiques du miel, qui permettent de définir son arôme ou son « nez ».

À ce jugement déjà complexe s'ajoute encore un quatrième qui concerne plus directement la texture, laquelle est directement liée à la cristallisation plus ou moins poussée du miel. Phénomène parfaitement naturel, la cristallisation n'est pas une altération d'un miel de moins bonne qualité qu'un autre : elle intervient plus ou moins rapidement au fur et à mesure que le miel, liquide au moment de l'extraction, se solidifie en fonction de la teneur en eau, de la température à laquelle le miel est conservé, et surtout des proportions respectives de glucose et de fructose contenus dans le miel. Plus un miel est riche en glucose (trèfle, colza, luzerne, tournesol, thym), plus sa cristallisation est rapide ; en revanche, chez d'autres miels, le phénomène de solidification est lent, voire très lent (le miel d'acacia ne cristallise pratiquement pas). Or la cristallisation, qu'elle soit rapide ou lente, peut se traduire par une granulation variable : grossière comme pour les miels d'arbousier, de thym ou de serpolet, ou au contraire fine (miels de colza, de sarrasin ou de trèfle).

La nature de cette texture, un grain plus ou moins fin ou grossier, collant, granuleux ou sirupeux, peut éventuellement avoir une influence sur les qualités gustatives. Grâce à certains procédés naturels, l'apiculteur peut influer sur la cristallisation de manière à proposer des miels crémeux, onctueux, faciles à tartiner. Ce qui peut, par ailleurs, retirer du « caractère » à un miel certes épais, voire grossier, comme certains miels de bruyère aux arômes boisés et intenses, légèrement amers, que l'on apprécie justement pour cet aspect typé.

Pour mettre en valeur, outre les saveurs, les textures et les couleurs, le contenant n'est pas anodin. C'est la démarche qui a guidé un designer contemporain, Philippe Devezaud, pour créer des pots « sur mesure », en accord avec le fondateur d'une enseigne bordelaise, Matin d'Abeille, entièrement consacrée au miel et aux produits de la ruche. Créer un « beau » pot en changeant le standard habituel, telle était la mission :

le résultat est un pot de verre plat et large laissant s'exprimer les reflets du produit. Ainsi le miel devient précieux, objet de convoitise, du contenu au contenant, prêt à affronter toutes les tables. La beauté du produit, en effet, mérite la transparence. Sans oublier la dimension pratique : le pot est large et peu haut, pour ne pas être confronté au délicat problème du fond que l'on n'arrive pas à récupérer...

MIELS MONOFLORAUX ET POLYFLORAUX



On distingue les premiers des seconds dans la mesure où les monofloraux proviennent d'une seule variété florale, alors que les polyfloraux, que l'on appelle aussi « toutes fleurs » ou « multifloraux », voire « mille fleurs » font intervenir plusieurs herbes ou fleurs. Nés du mariage harmonieux et naturel des fleurs parvenues à éclosion durant une saison sur un territoire donné, ces miels ne sont pas moins « nobles » que ceux d'une origine florale unique. Eux aussi sont uniques, puisque le producteur obéit aux associations florales que les abeilles ont bien voulu butiner sur tel ou tel terroir. Ne confondez pas les miels polyfloraux et les miels « mélangés », obtenus en mélangeant des miels de différentes couleurs, saveurs et provenances, de manière à répondre à une demande spécifique. Les arômes prononcés des miels de châtaignier ou de bruyère peuvent par exemple servir à donner du caractère ou de la puissance à des produits moins charpentés.

• **LE MIEL DE CAUSSE** (causses Méjean, du Larzac ou du Quercy), à l'arôme de foin séché, est relativement doux, mais on y reconnaît les saveurs florales du serpolet, du sainfoin, du thym, du trèfle blanc et de la petite centaurée.

• **LE MIEL DE FORÊT** exploite à la fois des nectars (ronce, bruyère, lierre, épilobe) et des miellats (conifères, chêne, hêtre et tilleul) ; toujours sombre, parfois presque noir, il évoque par ses arômes le sous-bois et les feuilles mortes, par ses saveurs des notes mentholées et boisées.

• **LE MIEL DE GARRIGUE,** puissant et typé, aromatique et robuste, couleur d'ambre clair, produit tout autour du Bassin méditerranéen, restitue les odeurs typiques de ces paysages secs et caillouteux où poussent le romarin et le thym, la sarriette et le trèfle blanc, l'asphodèle, la ronce et la lavande.

• **LES MIELS DE MONTAGNE** proviennent comme leur nom l'indique de régions montagneuses (Alpes, Pyrénées, Jura, Vosges et Massif central), la mention « haute montagne » étant réservée aux miels que l'on récolte dans les Alpes et les Pyrénées au-dessus de 1200 mètres d'altitude. Les floraisons (trèfle, framboisier, bruyère, pissenlit, ronce, rhododendron) sont en général intenses mais brèves et les récoltes, surtout en haute montagne, peuvent être aléatoires. Généralement clairs, ces miels sont odoriférants et délicats, suaves et boisés, mais d'une année à l'autre et d'un versant de la montagne à un autre, ces caractéristiques peuvent varier.

• **LE MIEL DE MANGROVE** : la mangrove est une formation végétale des régions côtières sous les Tropiques, avec des forêts de palétuviers qui fixent leurs racines dans les zones marécageuses ; particulièrement clair et d'une saveur très sucrée, le miel de mangrove est produit dans sur les îles de la Guadeloupe et de la Martinique, mais également en Amérique latine, au Mexique.

• **LE MIEL DE PRINTEMPS,** toujours clair, moelleux et facile à tartiner, est issu du colza et de diverses autres fleurs qui s'épanouissent en même temps (notamment le pommier, mais aussi le cerisier, le pissenlit et le trèfle) : ses arômes floraux doux et suaves sont évidents.



L'ABC DES MIELS MONOFLORAUX

Comme leur nom l'indique, les miels monofloraux sont en principe issus d'une seule variété florale, mais il est dans la pratique impossible de certifier que les abeilles ont bien butiné le nectar de cette seule et unique variété à cent pour cent ! On considère qu'un miel est monofloral s'il provient d'une seule et même variété à 80 pour 100. Même si la floraison d'une variété est abondante et bien localisée, il suffit parfois de quelques facteurs imperceptibles pour l'homme (un changement de vent dominant, de température, d'hygrométrie) pour que les abeilles décident d'aller un peu plus loin, là où d'autres variétés sont également en train de fleurir. La récolte d'un miel monofloral n'est pas toujours facile : si elle ne pose pas de difficulté pour les miels de colza ou de tournesol, et dans une moindre mesure pour les miels d'acacia, de romarin, de châtaignier, de sapin ou de tilleul, elle est souvent plus aléatoire pour des miels plus rares, de serpolet ou de rhododendron, de chardon ou de framboisier.

Acacia

Blond, liquide et translucide, produit en France, notamment en Bourgogne, mais largement importé de Hongrie où d'immenses forêts d'acacia ont été plantées, le miel d'acacia est doux et peu odorant, mais suave et très riche en glucose et en fructose. Il offre la particularité de rester liquide très longtemps, ce qui en fait un ingrédient de choix aussi bien en cuisine qu'en pâtisserie. Très apprécié par les jeunes enfants et les bébés, c'est sans doute le miel le plus vendu et plusieurs régions contribuent à répondre à la demande (Aquitaine, Centre et Bassin parisien). Le véritable nom de l'arbre qui se couvre de grappes de fleurs blanches à la fin du mois de mai est le « robinier », du nom de Jean Robin qui l'introduisit en Europe au XVII^e siècle : miel « moderne », le miel d'acacia était inconnu durant l'Antiquité et le Moyen Âge.

Arbousier

Caractérisé par une amertume plutôt prononcée, d'une couleur très sombre qui devient marron avec le temps, le miel d'arbousier est une spécialité du sud de la France et particulièrement de la Corse. Son goût très typé en fait un miel à part, d'un goût surprenant, mais qui séduira les amateurs de saveurs fortes et épicées. On l'utilise en particulier dans la fabrication de certains vinaigres aromatiques. L'arbousier est un arbrisseau qui fleurit en automne et produit également des baies aigrelettes qui servent à préparer gelées et liqueurs. Les armes de la ville de Madrid, jadis entourée de forêts, associent l'ours et l'arbousier : faut-il y voir une allusion au goût des plantigrades pour le miel ?

Avocatier

Produit surtout au Mexique, le miel d'avocatier, un arbre tropical qui s'est répandu dans toute l'Amérique latine, offre une couleur rougeâtre assez foncée et une consistance épaisse et pâteuse. On distingue dans ses arômes et les composantes de son goût des notes de café et de réglisse.

Bourdaine

Foncé, roussâtre, délicatement fruité et parfumé, légèrement balsamique, avec des notes d'écorce de bois, ce miel peu connu se présente, comme le miel d'acacia, sous une forme presque liquide car il cristallise très lentement. (Il est particulièrement exquis en cuisine, par exemple pour déglacer des darnes de saumon à la poêle avec un peu de jus de cuisson.) Produit en Auvergne et en Aquitaine, en quantités réduites, il entre aussi assez souvent dans la composition des miels « toutes fleurs ».

Bruyère

Il existe de nombreuses variétés de bruyère – cendrée, ciliée, incarnat, arborescente, à balais, etc. —, dont sont issus des miels différents, tous très typés. Le miel de bruyère blanche, ou arborescente (Corse, PACA, Languedoc-Roussillon, mais aussi Italie, Espagne et Afrique du Nord), est de couleur ambrée, très parfumé, avec des notes parfois caramélisées ou cacaotées ; il cristallise très rapidement. Le miel de bruyère *erica*, lui aussi robuste et aromatique, épais et marqué par des notes parfois amères de réglisse et de cuir, est l'ingrédient traditionnel des pains d'épices ; comme il existe plusieurs espèces de bruyère *erica*, les origines de ce miel sont nombreuses, des Landes à la Bretagne en passant par le Centre. L'Écosse, la Pologne, l'Espagne et l'Allemagne en produisent également. Les miels de bruyère se caractérisent tous par une viscosité très forte : pour les extraire, il faut avoir recours à une machine spéciale dont les aiguilles percent les opercules pour dégager les cristaux de miel des alvéoles.

Caféier

Vietnam et Mexique sont les deux sources de ce miel exotique que l'on reconnaît aussitôt à son arôme et à son goût de moka. Couleur ambre gris, pâteux et parfumé, c'est une rareté qu'il faut déguster avec attention.

Callune

Appelée couramment « bruyère », la callune est en réalité une plante qui lui ressemble et qui pousse largement sur les terres sablonneuses des Landes de Gascogne ; on la rencontre également dans le Massif central, la Sologne et les Pyrénées, ainsi qu'en Bretagne. Le miel de callune, ambré, tirant sur le rougeâtre ou l'orangé, est puissamment aromatique et d'une saveur intense ; auvergnat, cévenol,

LA PALETTE DES MIELS : le miel très pâle de la Forêt d'Othe et le miellat du maquis corse (en haut à gauche), un miel de bruyère à demi-cristallisé et le miel corse maquis d'automne (en haut à droite), les nuances très sombres des miels de sarrazin et de chêne liège, le miel de sapin de Loire très crémeux et le miel d'acacia toujours liquide (au centre), le miel de sapin des Vosges (en bas à gauche), le miel corse maquis de printemps (en bas au centre) et un miel de caféier du Vietnam (en bas à droite).

landais ou pyrénéen,
il est très apprécié en Allemagne.

Caragana

Cette plante d'origine asiatique est un arbuste de la famille des légumineuses que l'on rencontre notamment dans les jardins publics où elle constitue des haies.
Sa floraison au mois de mai peut donner un miel blanchâtre qui se solidifie rapidement : si l'on a parfois comparé le caragana à l'acacia, le miel qui en résulte n'a rien à voir avec le miel d'acacia.

Cerisier

Comme le cerisier est un arbre qui fleurit tôt dans la saison, et en outre souvent en même temps que d'autres variétés florales, il n'est pas toujours facile de le produire, même si ce n'est pas un arbre rare.
Dans la vallée du Rhône pourtant, ainsi que dans le Roussillon, si les conditions climatiques sont favorables, on obtient un miel doré à rougeâtre et peu odorant, dont le goût un peu fruité n'est pas sans évoquer la cerise elle-même.

Chardon

Très rare, voire confidentielle en France (arrière-pays méditerranéen), la production de miel monofloral de chardon, doré et limpide, très parfumé, est en revanche plus nettement développée en Argentine et au Liban. Il est également importé d'Italie. Mais le chardon est en revanche très présent dans les compositions de miels de montagne.

Châtaignier

Les belles et généreuses floraisons des châtaigniers au mois de juillet, qu'ils soient corses ou cévenols, mais aussi bretons, solognots, quercynois ou pyrénéens (voire italiens, espagnols ou hongrois) sont à l'origine d'un miel assez épais, auquel on reconnaît aujourd'hui de grandes qualités de robustesse, de couleur et de saveur. Ambre sombre, dégageant une forte odeur, il offre une saveur corsée, boisée, persistante, parfois un peu amère ou astringente, mais qui plaît aux amateurs de miels de caractère.
Sa cristallisation est lente et grossière ; il peut demeurer liquide relativement longtemps. Fort et suave à la fois, c'est un miel qui séduit de plus en plus de gourmands.

Chêne

C'est au cours de l'été que les abeilles récoltent, dans les bois de chênes du sud de la France bien exposés au soleil, des miellats donnant un miel longtemps méconnu ou sous-estimé, qui se caractérise par une couleur très sombre, des effluves puissants et une saveur nettement affirmée.
Il ne plaît pas à tout le monde.

Clémentinier

Comme tous les arbres producteurs d'agrumes, le clémentinier se caractérise par une floraison qui embaume l'air au début du printemps.
Caractéristique de la production corse, ce miel très clair aux reflets d'or pâle n'existe qu'en petites quantités. Sa douceur et son arôme délicat aux effluves de jasmin laisse néanmoins émerger une saveur fruitée. Il existe d'ailleurs d'autres miels d'agrumes (citronnier et oranger), clairs eux aussi, presque translucides, qui se reconnaissent à leur douceur acidulée : ils proviennent essentiellement d'Espagne et d'Italie.

Colza

Blanc paille, avec une granulation fine, peu parfumé, le miel de colza peut offrir des nuances très variables selon le terroir. Très largement produit en France (Ouest, Picardie, Normandie, Centre), il peut être exquis, délicat, légèrement aromatique et d'une texture exquise, ou au contraire simplement fade, avec en outre la réputation de dégager une légère odeur de chou.
C'est aujourd'hui l'un des principaux miels monofloraux de France, mais il entre souvent dans la composition de mélanges, auxquels il apporte de la finesse. Il se caractérise par une cristallisation très rapide.

Eucalyptus

Cet arbre n'étant pas très abondant sur le sol français, il faut inventorier les miels d'origine étrangère, Espagne, Australie, Nouvelle-Zélande, Grèce ou Maroc, pour découvrir cette spécialité de miel jaune clair aux nuances verdâtres, dont les arômes pénétrants sont très faciles à identifier. Sa saveur est très caractéristique, avec des notes boisées persistantes que certains jugeront « pharmaceutiques » (il est d'ailleurs fortement recommandé en cas de rhume), et que les autres aimeront découvrir pour son originalité.

Fenouil

Rareté aromatique que l'on peut rencontrer en Italie, le miel de fenouil est particulièrement foncé et dégage une forte saveur. Il reste très longtemps liquide et son goût particulier, un peu astringent, fait de lui une spécialité originale.

Framboisier

Subtil et suave, relativement peu parfumé mais présentant en bouche des notes florales caractéristiques, ce miel jaune très pâle est essentiellement une production canadienne, mais on le trouve aussi en France, en très petites quantités, dans les régions de petite montagne (Vosges, Auvergne, Pyrénées, Alpes), où la récolte est aléatoire et où il entre dans la composition de miels polyfloraux. Il devient orangé au fur et à mesure qu'il cristallise.

Houx

Rares en France sont les bois de houx où cet arbre est suffisamment abondant pour que sa floraison courant juin, très recherchée par les abeilles, puisse donner du miel.
Il est donc surtout importé du Canada et de plusieurs pays d'Amérique du Sud. C'est un miel roux cuivré, de consistance plutôt dense, auquel on reconnaît une saveur agréablement boisée et un arôme très prenant.

Lavande

Emblématique de la Provence, les miels de lavande (jaune doré) et de lavandin (plus clairs) proviennent des Alpes de Haute-Provence, des Hautes Alpes, de la Drôme et du Vaucluse, du Var, mais aussi, dans une moindre mesure du Gard et de l'Ardèche. Très parfumés, délicats et savoureux, voire fruités, longs en bouche, ils offrent des atouts à la mesure de leur réputation. Bien typés, blonds et aromatiques, ils sont toujours très appréciés. Plusieurs espèces de lavande sont exploitées comme plantes aromatiques abondamment nectarifères : la lavande vraie, la lavande aspic et le lavandin, un hybride issu de leur croisement. Lorsque les corolles ont été butinées par les abeilles, elles flétrissent rapidement et laissent place à la production des huiles essentielles, faisant de la lavande une plante doublement intéressante pour l'homme.
Il faut également mentionner le miel de « lavande maritime », une variété de lavande implantée dans les Pyrénées orientales, beaucoup plus foncée que le miel de lavande de Provence, très suave, aromatique et chaleureux, que l'on ne trouve pratiquement que localement.

Lierre

Rare, d'autant plus que la floraison du lierre est tardive, le miel de lierre est plutôt ambre sombre et assez peu parfumé, tout en proposant une saveur caractéristique marquée par de l'amertume. Il cristallise rapidement et offre des similitudes avec le miel de bruyère.
Bien souvent, l'apiculteur préfère laisser la miellée à la disposition des abeilles sans récolter le miel.

Litchi

Le consommateur connaît surtout le fruit appelé litchi ou lychee, juteux et translucide sous une écorce rugueuse rose foncé. L'arbre qui le porte, originaire de Chine, est aujourd'hui bien implanté à la Réunion et ses fleurs contribuent à produire un miel clair et très parfumé, dont la saveur délicate de rose est voisine de celle du fruit.

Luzerne

Jadis très répandu, mais victime de la suppression progressive des plantes fourragères dont avaient besoin les animaux de trait, le miel de luzerne est encore produit dans les régions de plaines, la Champagne en particulier, ainsi qu'en moyenne montagne. Très clair, devenant plus foncé quand il commence à cristalliser, il est remarquablement doux et léger, avec quelques notes agréablement fruitées. La pratique moderne de la fauche de la luzerne avant la floraison, pour favoriser la repousse et donc les coupes successives pour la production de granulés déshydratés pour le bétail, a considérablement réduit cette source de nectar.

Metcalfa

Décrit par Henri Clément dans son *Guide des miels*, le miel de metcalfa est le « petit dernier de la production française, encore méconnu, le seul à être caractérisé par le nom d'un insecte ; d'origine américaine, introduit accidentellement en Italie dans les années 1980, *Metcalfa primosa* a rapidement colonisé le sud de la France (régions PACA et Languedoc-Roussillon) ; il exsude un abondant miellat, issu d'une grande variété de végétaux ». Très foncé, aromatique (balsamique), intense, peu sucré, très visqueux, il se caractérise par une bonne longueur en bouche.

Phacélie

Plante fourragère semée généralement sur des jachères, la phacélie a la réputation d'être une plante hautement mellifère et ses petites fleurs bleu violet en panache attirent volontiers les abeilles. Lorsqu'il est produit, c'est un miel jaune-gris plus ou moins foncé, assez aromatique mais dont le goût est relativement neutre. Il entre naturellement dans la composition des miels polyfloraux.

Pissenlit

Assez rare et original, reconnaissable à sa couleur jaune vif aussi éclatante que la plante dont il est issu, le miel de pissenlit est doux. Il dégage une imperceptible odeur d'ammoniac mais, une fois ce handicap franchi, on découvre un arôme plus fin et une saveur suave. Le Massif central et les Pyrénées en produisent au mois de mai lorsque les prairies de montagne se couvrent de fleurs jaunes. Les apiculteurs suisses s'en étaient également fait une spécialité.

Poivre rose

Le faux poivrier pousse à l'état sauvage sur l'île de la Réunion et fournit non seulement des baies roses, couramment appelées « poivre rose », mais aussi un miel abondant, de couleur ambrée, aromatique et fruité, très légèrement piquant, qui cristallise lentement. Un miel exotique à découvrir pour ses notes suaves et fleuries.

Pommier

S'il est assez rare, même si l'arbre lui-même ne l'est pas et qu'il fournit à l'abeille d'abondantes récoltes de pollen, le miel de pommier se reconnaît à sa séduisante robe d'or pâle et à son parfum délicat.
Très présent dans tous les miels de « printemps », il est néanmoins très subtil seul et sa cristallisation est particulièrement fine.

Rhododendron

Miel de montagne assez rare mais très intéressant, il est léger et doux. On le produit dans les Alpes et dans les Pyrénées, ainsi que dans le nord de l'Italie, où la récolte parfois aléatoire (gelées, pluies, brouillards) se fait en été. Très clair, devenant même presque blanc quand il se solidifie, il est légèrement aromatique, avec des notes boisées, délicatement fruité et n'est pas sans rappeler les miels de romarin.
Il n'a rien de commun avec le miel de rhododendron du Caucase (où les abeilles sont éventuellement

élevées pour la production de cire), lequel est réputé toxique.

Romarin

Cette plante d'antique réputation fit le renom du fameux miel de Narbonne, que l'on trouvait sur le marché de la Rome antique et qui continua d'être produit en abondance au Moyen Âge. Il se remarque par sa couleur claire, toujours très pâle, presque blanche, son aspect granuleux, sa saveur délicate qui dure assez longtemps en bouche, son parfum légèrement balsamique. Relativement rare comme miel monofloral, il intervient couramment dans la composition des miels de garrigue. On trouve aussi assez couramment un mélange « thym-romarin ».

Ronce

Rare mais digne d'intérêt, le miel de ronce est produit en particulier dans les Landes, où les sous-bois chauds et humides conviennent pour l'éclosion des fleurs. Son goût soutenu et délicat est à découvrir. Roux, aromatique, persistant en bouche, il reste longtemps liquide mais sa cristallisation est grossière. On aime le tartiner pour sa typicité naturelle, mais il convient aussi très bien pour les pains d'épices.

Sainfoin

Pratiquement disparu par suite de la suppression de la culture du sainfoin comme plante fourragère, en particulier dans le Gâtinais, ce miel clair qui se teinte de jaune en se solidifiant a pourtant des atouts que lui reconnaissent les amateurs : léger, parfumé, fin et aromatique, il offre une cristallisation lente et fine.

Sapin

Miel typique de miellat, très foncé avec des irisations vertes, boisé et résineux, il est caractéristique de la production des Vosges et du Jura ; on le trouve aussi en Auvergne et dans les Pyrénées. À la différence de la grande majorité des miels obtenus à partir du nectar des fleurs, le miel de sapin est fourni par une autre matière première : le miellat, une excrétion produite par les pucerons qui vivent sur plusieurs variétés de résineux, le sapin pectiné, l'épicéa et le sapin blanc. Bien que sa récolte soit irrégulière et son prix élevé, il est très apprécié pour plusieurs raisons : un arôme prononcé et séduisant, une saveur balsamique très typée, avec des notes de pain grillé, alliée à une douceur marquée, et en outre une excellente conservation. Il reste longtemps liquide et son pouvoir sucrant est moins élevé que chez d'autres miels.

Sarrasin

Encore une spécialité canadienne, brun et dense, épais et typé, le miel de sarrasin dégage des arômes et des senteurs de bois et de terre, même si sa première odeur est relativement discrète. Jadis couramment produit en Bretagne et dans l'Ouest, mais victime de la raréfaction de cette céréale, il donnait du caractère aux pains d'épices traditionnels. On l'importe également de Chine.

Tan rouge

Le « tan rouge » est le nom local d'une espèce d'arbre originaire de l'île de la Réunion, *Weinmannia tinctorra*, qui pousse dans les forêts humides et fraîches entre 1 000 et 2 000 mètres d'altitude et dont les fleurs sont à l'origine du désormais célèbre « miel vert », ainsi appelé parce qu'il offre de légères nuances émeraude. Sa couleur est ambrée et il possède une saveur particulière.

Thym

De très antique réputation puisqu'il a fait le renom du miel de l'Hymette, le miel de thym caractérise par une couleur ambrée, presque orange (qui devient plus pâle lorsqu'il passe à l'état cristallisé), et une saveur affirmée, précédée par une odeur intense. Rare en France, nettement plus courant en Espagne et en Italie, très aromatique, il se caractérise par une remarquable longueur en bouche.

Tilleul

Si le tilleul produit surtout des fleurs destinées aux infusions, qui ont fait notamment le renom de la petite ville de Buis-les-Baronnies, en Provence, il joue aussi un rôle dans la production d'un miel jaune plus ou moins clair ou foncé, issu aussi bien de nectar que de miellat.
Son goût est assez affirmé, avec parfois une légère amertume.
Son odeur caractéristique évoque irrésistiblement la floraison intense des tilleuls au début du mois de juillet. La récolte se fait, en quantités limitées, dans Paris, certains terroirs de demi-montagne et en Aquitaine, mais l'essentiel de la production vient de Roumanie.

Tournesol

Aussi courant que le miel de colza, le miel de tournesol est jaune vif, léger de goût et d'arôme.
Le tournesol est une plante mellifère de première importance, dont la floraison tombe à point nommé pour satisfaire les abeilles : c'est en fait la première production de miel français, localisée pour l'essentiel dans le Sud-Ouest, le Centre et l'Ouest. Moins typé que certains autres miels, le miel de tournesol intervient dans de nombreux mélanges, souvent associé au miel de colza. Monofloral, il cristallise assez rapidement.

Trèfle blanc

D'une délicatesse crémeuse, le miel de trèfle est pâle, blanc-gris, faiblement aromatique, mais d'une saveur subtile qui reste assez longtemps en bouche.
Les Britanniques en sont de fervents amateurs et il est aujourd'hui surtout produit par le Canada.

Miel de chêne de liège et mendiants au miel (en haut), confiture de miel aux figues et miel de vanille (en bas) ●









DES MIELS RARES OU EXOTIQUES

Outre le catalogue que nous venons de parcourir, la liste des miels monofloraux est loin d'être close. Elle s'ouvre à des spécialités locales, rares ou exotiques, que l'on peut s'efforcer de goûter si l'occasion se présente. Elles entrent souvent dans la composition des miels « toutes fleurs », de montagne, de pays ou de printemps, mais elles peuvent aussi correspondre, ponctuellement, à la production d'un apiculteur dont les abeilles s'approvisionnent auprès de telle ou telle source.

Citons par exemple :

- **LE MIEL D'AMANDIER,** aromatique, clair et savoureux, très rare car la floraison est précoce ;
- **LE MIEL D'AUBÉPINE,** jaune pâle, suave et discrètement fruité, recommandé contre l'insomnie ;
- **LE MIEL DE BARDANE,** de couleur foncée et de consistance visqueuse, avec une saveur subtilement épicée ;
- **LE MIEL DE BOURRACHE,** clair et limpide, discrètement parfumé, mais rarissime à l'état pur ;
- **LE MIEL DE CAROTTE,** de teinte ambrée, relativement courant en Russie, où la tradition apicole est solidement implantée, comme dans toute l'Europe de l'Est ;
- **LE MIEL DE CORIANDRE,** une spécialité roumaine qui conserve la saveur originale de la plante ;
- **LE MIEL D'ÉPINE,** doré et parfumé, dont la floraison est recherchée par les abeilles ;
- **LE MIEL D'HYSOPE,** clair et aromatique, mais très rarement monofloral, même s'il fait figure de mythe dans le monde des miels, puisqu'il est cité dans la Bible et demeure la référence absolue parmi les miels grecs et méditerranéens ;
- **LE MIEL DE MÉLILOT,** doré, ambré, vanillé, parfumé, mais lui aussi rarissime ;
- **LE MIEL DE MENTHE,** ambré, acidulé, un peu pâteux, typique de certaines régions des États-Unis ;
- **LE MIEL DE SAULE,** jaune clair avec des reflets verts, d'autant plus rare que les saules ne fournissent du nectar, très tôt dans l'année, que s'il fait très doux ;
- **LE MIEL DE SERPOLET,** rare (bien que fréquent dans la composition des miels de montagne ou de garrigue), délicieusement aromatique et goûteux après avoir dégagé des effluves marqués.

Les amateurs de miels rares peuvent aussi se mettre en quête de miels exotiques ou tropicaux, parfois présentés par des maisons ou épiceries spécialisées. Ce sont notamment :

- **LE MIEL DE CAMPÊCHE,** originaire des Antilles, clair et doux, très parfumé, qui présente des analogies avec le miel d'acacia ;
- **LE MIEL DE COCOTIER,** spécialité mexicaine, qui n'évoque en rien la saveur douce et l'onctuosité de la noix de coco ; on le dit au contraire légèrement poivré, tandis que sa consistance est plutôt pâteuse ;
- **LE MIEL DE COTONNIER,** courant en Égypte, clair et discrètement parfumé ;
- **LE MIEL DE DATTE,** épais et foncé, que les abeilles produisent dans certaines oasis en butinant le sucre sur les fruits tombés par terre ou mis à sécher à l'air libre ;

- **LE MIEL D'IPONÉA,** blanc pâle, parfumé et savoureux, produit grâce aux fleurs d'un arbre assez répandu dans les Antilles et au Mexique ;
- **LE MIEL D'ORCHIDÉE,** originaire de Nouvelle-Zélande, et que l'on dit d'une grande délicatesse ;
- **LE MIEL DE PALÉTUVIER,** particulièrement aromatique, peu connu en Europe, qui reste longtemps liquide, avec une belle couleur ambrée ;
- **LE MIEL DE RÉSÉDA,** presque exclusivement russe, réputé pour sa finesse et la subtilité de sa palette aromatique ;
- **LE MIEL DE SOJA,** produit dans les grandes plaines des États-Unis, réputé délicat et qui cristallise rapidement ;
- **LE MIEL DE TABAC,** originaire de Hongrie ou bien des États-Unis, caractérisé par une certaine amertume ;
- **LE MIEL DE TULIPIER,** rougeâtre, à la saveurs de réglisse, produit en Amérique du Nord (on a estimé que les fleurs du tulipier de Virginie pouvaient fournir jusqu'à une demi-cuillerée à café de nectar par jour).

DES MIELS TOXIQUES

Comme certaines fleurs sont toxiques, il n'est pas exclu d'imaginer que les abeilles peuvent récolter un nectar également toxique, qui donnerait un miel « poison ». C'est bien ce qui peut se produire dans la réalité et l'on connaît quelques cas isolés ici ou là dans le monde, en Sibérie, en Nouvelle-Zélande ou au Japon. Car si les plantes toxiques ne sont pas rares, rarissimes sont les miels responsables d'une intoxication. L'histoire retient surtout l'anecdote des soldats grecs, rapportée par Xénophon, qui auraient été victimes, dans les montagnes du Caucase, d'un empoisonnement généralisé au miel de rhododendron !

LA CONSERVATION DU MIEL

Un miel de bonne qualité, dans un pot étanche et hermétique (qu'il soit de grès, de verre, en plastique alimentaire ou en carton paraffiné), placé dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, peut se conserver sans difficulté pendant plusieurs années. Pas plus de quatre ans cependant, car il serait faux de croire que les miels se bonifient avec l'âge. Certains miels, cependant, dont le taux d'humidité est relativement élevé, sont sujets à une forme de fermentation qui dégrade plus vite ses qualités. C'est le cas du miel de callune, qu'il est préférable de conserver dans le bas du réfrigérateur, ainsi que du miel de colza et même du miel de printemps.

Pour la grande majorité des miels, la conservation est excellente. Il vaut mieux cependant éviter les chocs thermiques. Au-dessus de 15 degrés et en-dessous de 9 degrés (sauf exception), il aura tendance à perdre ses qualités. Évitez (là aussi, sauf cas rare) de le mettre au réfrigérateur, car il se mettra à cristalliser.

Au moment de la récolte, un miel est toujours liquide. Selon son origine, il se solidifie plus ou moins rapidement. Pour le maintenir le plus longtemps possible proche de son état naturel, il est conseillé de le conserver à une température ambiante comprise entre 18 et 20 degrés. Si jamais il est devenu solide ou figé, faites-le fondre très doucement au bain-marie, mais sans trop le chauffer sinon il risque de se détériorer. En hiver, vous pouvez voir apparaître des traînées blanchâtres ou marbrées le long des parois du pot : ce sont de minuscules bulles d'air qui deviennent visibles lorsque la masse de miel se rétracte à l'intérieur du pot en cristallisant. Elles n'interfèrent en rien sur la qualité intrinsèque du miel.

Double page suivante : une cuillerée de miel de colza (à gauche) et une cuillerée de miel de sapin des Vosges (à droite)







Florentins au miel et aux fruits confits

120 g de sucre en poudre • 80 g de miel de bruyère ou de châtaignier • 15 cl de crème fraîche épaisse • 100 g d'écorces d'oranges confites • une douzaine de cerises confites • 120 g d'amandes effilées • 60 g de farine • 200 g de chocolat noir • 25 g de beurre • huile de colza

POUR UNE VINGTAINE DE FLORENTINS
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN

1 Verser la crème fraîche dans une petite casserole, ajouter le sucre et le miel, mélanger intimement et faire chauffer doucement pendant cinq minutes en remuant avec une cuillère en bois. Retirer du feu et verser dans une terrine. Hacher très finement les écorces d'oranges et les cerises confites, les ajouter au mélange précédent, puis incorporer la farine tamisée. Mélanger à nouveau.

2 Huiler deux tôles à pâtisserie et déposer des petits tas de ce mélange en les espaçant régulièrement (une dizaine par tôle). Les aplatir légèrement et les parsemer avec les amandes effilées. Faire cuire dans le four à 200 degrés pendant 7 à 8 minutes. Les sortir, les laisser tiédir, puis les décoller avec une spatule et les poser à plat pour qu'ils refroidissent complètement.

3 Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre dans une petite casserole avec le beurre. Verser un peu de chocolat fondu sur chaque florentin en l'étalant avec le dos d'une cuillère et le laisser prendre. Tracer délicatement des stries avec les dents d'une fourchette avant que le chocolat ne soit complètement durci.

Tarte à l'oignon et au miel

300 g de pâte brisée • 1 kilo d'oignons rouges • 50 g de beurre • 4 cuillerées à soupe de miel de châtaignier • 1 cuillerée à café de cannelle en poudre • 1 demi-cuillerée à café de noix de muscade finement râpée • sel et poivre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

1 Étaler la pâte brisée et en garnir un moule à tarte beurré. Réserver au frais. Peler les oignons et les émincer régulièrement. Les ébouillanter pendant quelques minutes dans une grande casserole d'eau portée à ébullition. Les égoutter soigneusement. Faire chauffer le reste de beurre dans une casserole à fond épais, ajouter les oignons et les faire fondre sans trop les laisser colorer pendant une dizaine de minutes. Saler et poivrer. Ajouter la cannelle et la noix de muscade, puis incorporer le miel en mélangeant intimement. Retirer du feu.

2 Garnir le fond de tarte avec cette fondue d'oignons au miel et faire cuire dans le four à 210 degrés pendant une trentaine de minutes environ. Surveiller à mi-cuisson pour voir si le dessus ne colore pas trop vite ; couvrir éventuellement d'une feuille de papier d'aluminium.

Servir cette tarte tiède, soit en entrée (avec une tranche de foie gras), soit en dessert (avec une boule de glace à la cannelle).

• FLORENTINS AU MIEL ET AUX FRUITS CONFITS • TARTE À L'OIGNON ET AU MIEL, *photo page suivante*





Confiture d'oignons au miel

3 gros oignons rouges • 3 oignons jaunes • 2 échalotes • 150 g de miel • 3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre • 2 cuillerées à soupe de petits raisins secs sans pépins • 1 cuillerée à café de gingembre en poudre • 1 cuillerée à soupe de zeste de citron râpé • 1 cuillerée à soupe de zeste d'orange râpé • 1 cuillerée à café de curry doux en poudre

POUR 2 POTS
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 40 MIN

1 Peler et émincer très finement les oignons et les échalotes. Les mettre dans une casserole à fond épais et ajouter 3 cuillerées à soupe d'eau environ.

2 Ajouter le vinaigre et porter à la limite de l'ébullition en incorporant le miel petit à petit. Laisser mijoter doucement pendant 10 minutes, puis ajouter les raisins, le gingembre, les zestes d'agrumes et le curry. Mélanger intimement et couvrir. Laisser mijoter tout doucement pendant 20 à 30 minutes jusqu'à consistance de compote épaisse.

3 Laisser refroidir complètement et servir en condiment comme un chutney avec de la volaille ou du porc.

• photo de la recette page précédente

Canette au miel et aux épices

1 canette de 1,6 kilo environ, prête à cuire • 3 cuillerées à soupe de miel de lavande • 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique • 1 cuillerée à café de sauce de soja foncée • 1 demi-cuillerée à café de cannelle en poudre • 1 cuillerée à soupe de fleur de thym • 1 petit bouquet de thym frais • 1 orange • 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre au miel • poivre noir du moulin et sel fin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 45 MIN

1 Saler et poivrer la volaille à l'intérieur et à l'extérieur. Glisser à l'intérieur le brin de thym. La badigeonner avec deux cuillerées à soupe d'huile et la poser dans un plat à rôtir. Préchauffer le four à 220 degrés et faire rôtir la canette pendant quarante-cinq minutes. Pendant ce temps, laver et essuyer l'orange, râper finement le zeste et presser le jus. Réserver le jus. Mélanger dans un bol en fouettant vivement le vinaigre balsamique, la sauce de soja, le miel, le reste d'huile, le zeste d'orange, la fleur de thym et la cannelle, saler et poivrer. Sortir la canette du four. Avec un pinceau à pâtisserie, étaler le mélange précédent sur la volaille, remettre dans le four pendant une douzaine de minutes. Puis sortir la canette du four, la poser sur un plat et la recouvrir de papier d'aluminium.

2 Pendant ce temps, verser tout le jus de cuisson dans une casserole en le dégraissant. Verser dans le plat sur le feu le vinaigre et le jus d'orange, déglacer en remuant avec une spatule, puis ajouter ce jus au jus précédent, mélanger et faire chauffer, goûter et rectifier l'assaisonnement.

3 Découper la cannette et servir les portions généreusement nappées de sauce.

Proposer en accompagnement une purée de céleri ou de potiron.

Pigeons rôtis aux figues

4 pigeonneaux ou 2 gros pigeons • 12 petits oignons grelots • 60 g de beurre • 1 feuille de laurier • 2 pincées de sarriette • 35 cl de vin rouge assez corsé • 12 belles figues violettes • 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre • 4 cuillerées à soupe de miel • 150 g de petites olives noires • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

1 Peler les oignons, les mettre dans une casserole avec 20 grammes de beurre, saler et poivrer, ajouter deux cuillerées à soupe d'eau et faire cuire sur feu moyen pendant vingt minutes. Faire fondre le reste de beurre dans une cocotte, poser les pigeons dessus et les faire dorer en les retournant plusieurs fois sur toutes les faces. Ajouter le laurier et la sarriette, verser le reste de vin rouge et ajouter les oignons égouttés. Laisser mijoter doucement à couvert pendant quinze minutes. Ajouter les olives et poursuivre la cuisson pendant encore huit minutes environ.

2 Pendant la cuisson des pigeons, laver rapidement et essuyer les figues, les couper en deux. Les ranger dans un plat juste assez grand pour les contenir, les poudrer de cassonade et les arroser avec 25 cl de vin rouge. Les faire cuire dans le four à 180 degrés pendant une vingtaine de minutes. Lorsque les figues et les pigeons sont cuits, sortir les figues du four et les égoutter, verser tout le jus dans une petite casserole.

3 Disposer les pigeons avec les oignons et les olives dans un plat creux, garnir avec les figues et couvrir pour tenir au chaud pendant la finition de la sauce. Ajouter le miel dans la casserole et faire chauffer en remuant jusqu'à consistance sirupeuse, goûter et rectifier l'assaisonnement. Arroser les pigeons et leur garniture de cette sauce, servir aussitôt.

Salade d'oranges au miel de sapin

8 oranges juteuses sans pépins • 1 citron • 125 g de miel de sapin • 1 cuillerée à soupe de Maïzena • 1 cuillerée à soupe de graines de sésame

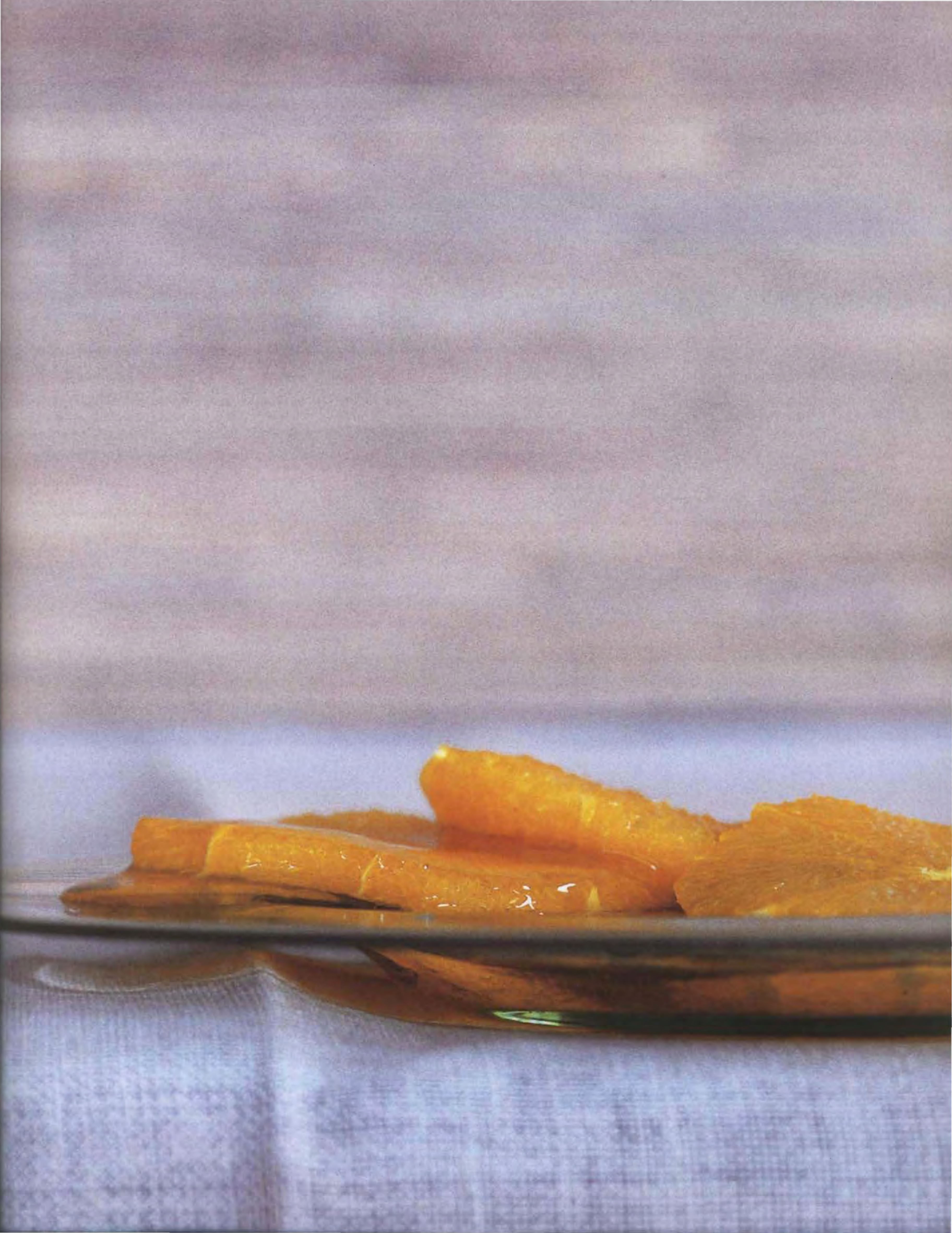
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN

1 Râper le zeste d'une orange et presser son jus. Presser le jus du citron. Verser ces deux jus dans une petite casserole, ajouter le miel et faire bouillir. Délayer la fécule de maïs avec une cuillerée à soupe d'eau et verser le tout dans la casserole, mélanger pour bien lier et faire bouillir encore quelques secondes. Retirer du feu.

2 Peler les oranges à vif et les couper en rondelles, les répartir dans des assiettes creuses, les arroser avec le jus au miel, parsemer de graines de sésame et de zeste d'orange.

• photo de la recette page suivante





Pommes rôties au miel de pommier

6 belles pommes reinettes ou boskoop • 125 g de miel de pommier • 10 cl de jus de pamplemousse fraîchement pressé • 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées • 1 cuillerée à soupe de cannelle • 1 demi-cuillerée à café de curry doux • 60 g de beurre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

1 Laver et essuyer les pommes. Les évider soigneusement avec un vide-pomme. Mélanger les amandes, la cannelle et le curry. Répartir le beurre à l'intérieur de la cavité de chaque pomme, puis ajouter le mélange d'amandes aux épices. Ranger les pommes dans un plat à gratin juste assez grand pour les contenir côte à côte.

2 Verser le jus de pamplemousse tout autour et napper les pommes avec le miel. Les faire rôtir dans le four à 200 degrés pendant une demi-heure.

3 Servir les pommes tièdes dans leur plat de cuisson, en les arrosant avec leur jus de cuisson.

Tarte aux abricots et au miel de romarin

2 cuillerées à soupe de miel liquide • 125 g de beurre • 1 cuillerée à soupe de crème • 220 g de farine • 1 cuillerée à soupe de romarin frais finement haché • 1 kilo d'abricots mûrs • 30 g de poudre d'amandes • 30 g de chapelure • 50 g d'amandes effilées • 4 cuillerées à soupe de sucre • 3 cuillerées à soupe de miel de romarin • sel fin

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

1 Mélanger dans une terrine le miel liquide avec 100 grammes de beurre. Incorporer la crème, puis la farine, le romarin et une pincée de sel. Pétrir rapidement, ramasser en boule et laisser reposer pendant trente minutes au frais. Garnir de cette pâte un moule à tarte beurré. Mélanger la chapelure et la poudre d'amandes, étaler ce mélange sur le fond de tarte, puis disposer par-dessus les demi-abricots dénoyautés, bien serrés les uns contre les autres.

2 Poudrer de sucre, parsemer les amandes effilées et arroser de miel de romarin.

3 Faire cuire dans le four à 180 degrés pendant une bonne demi-heure.



Petits flans au miel à l'ancienne

1 orange non traitée • 50 cl de lait entier • 1 gousse de vanille • 80 g de miel de maquis corse • 3 œufs

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

1 Préchauffer le four à 200 degrés. Râper finement le zeste de l'orange après l'avoir lavée et essuyée.

2 Verser le lait dans une casserole, ajouter le zeste de l'orange et la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur. Porter lentement à ébullition. Lorsque le lait commence à frémir, ajouter le miel et mélanger pour le faire fondre entièrement. Retirer la casserole du feu et laisser tiédir pendant une dizaine de minutes. Retirer la gousse de vanille. (La rincer, la sécher et la réutiliser pour parfumer du sucre en poudre en l'enfermant avec le sucre dans un bocal hermétique.) Casser les œufs et les battre en omelette dans un saladier. Verser le lait aromatisé par-dessus en fouettant régulièrement. Répartir cette crème dans des ramequins individuels. Les ranger dans un plat creux où vous aurez versé un peu d'eau et faire cuire au bain-marie pendant quarante-cinq minutes.

3 Servir ces flans tièdes ou refroidis, en nappant éventuellement le dessus avec un filet de miel liquide.

Crème au miel

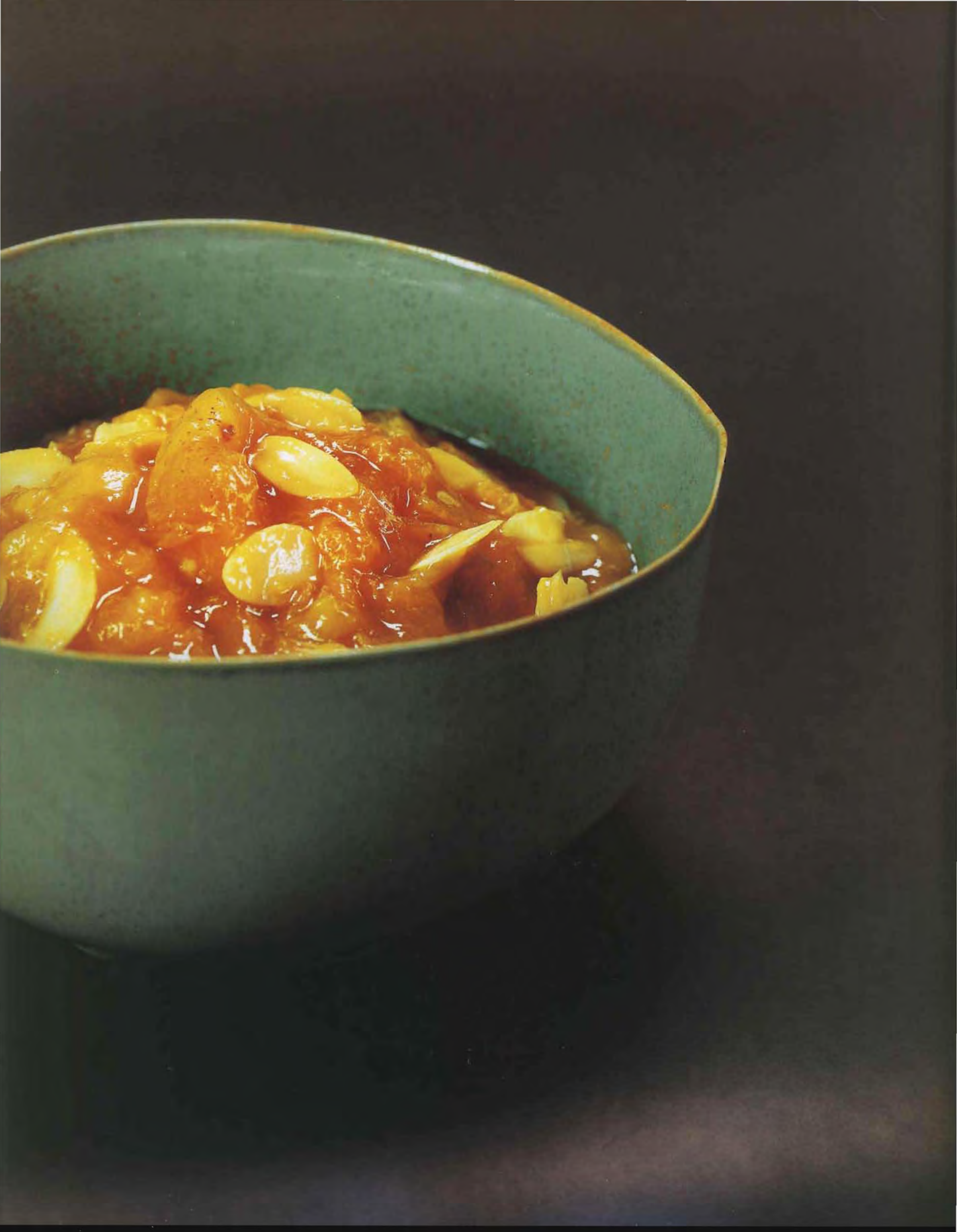
1 litre de lait entier • 50 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 100 g de miel de châtaignier • 8 jaunes d'œufs • 200 g de noisettes • sel fin

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

1 Verser le lait dans une grande casserole, ajouter le sucre en poudre et le sucre vanillé. Mélanger pour faire fondre, puis porter lentement à ébullition. Lorsque le lait commence à frémir, ajouter une pincée de sel et le miel. Mélanger à nouveau pour obtenir un mélange parfaitement homogène. Réunir les jaunes d'œufs dans une terrine, puis verser le lait sucré au miel dessus, très chaud, en remuant continuellement avec une cuillère en bois. Cette opération doit être exécutée assez rapidement. Verser alors le mélange lait-jaunes d'œufs à nouveau dans la casserole (que vous aurez auparavant lavée et essuyée). Faire cuire sur feu très doux en remuant sans arrêt toujours dans le même sens jusqu'à ce que la crème épaississe. Elle est cuite lorsque la crème nappe la cuillère en bois. Surtout, ne jamais laisser bouillir. Retirer du feu et verser la crème dans une jatte de service. Laisser refroidir complètement.

2 Étaler les noisettes sur la tôle du four et les faire dorer pendant quelques minutes. Les sortir et les concasser grossièrement en les mettant dans un torchon que l'on repliera et sur lequel on passera un rouleau à pâtisserie. Parsemer le dessus de la crème de ces noisettes et servir.





Compote d'abricots au miel

1 kilo d'abricots juste mûrs • 3 pêches jaunes • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 4 cuillerées à soupe de miel de romarin • 10 cl de muscat • 80 g d'amandes mondées • poivre noir au moulin

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

1. Ébouillanter rapidement les pêches, de manière à les peler facilement. Les couper en gros morceaux et jeter les noyaux. Laver les abricots et les essuyer, les couper en deux et retirer les noyaux.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse à revêtement anti-adhésif. Ajouter les fruits et les saisir pendant quelques instants sans les laisser colorer. Baisser le feu. Mélanger le miel dans un bol avec le muscat et ajouter quelques pincées de poivre. Verser ce mélange sur les fruits, remuer et couvrir. Laisser cuire tout doucement pendant une bonne demi-heure.
3. À mi-cuisson, ajouter les amandes et finir de faire cuire. Laisser refroidir complètement et servir frais avec des biscuits aux amandes.

Compote de quetsches aux figues et au miel

800 g de quetsches bien mûres • 6 figues fraîches • 4 gros abricots séchés • 100 g de raisins secs • 40 cl de vin rouge assez corsé • 3 cuillerées à soupe de miel • 1 cuillerée à café de cannelle en poudre • 1 cuillerée à café de grains de coriandre • 1 demi-cuillerée à café de grains de poivre noir

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 30 MIN

1. Rincer les abricots séchés et les raisins secs à l'eau tiède. Les mettre dans une jatte.
2. Faire tiédir le vin rouge dans une casserole, le verser sur les fruits séchés et laisser reposer pendant une heure. Laver les quetsches et les essuyer, les couper en deux et retirer les noyaux. Laver les figues, les couper en quatre. Réunir ces fruits dans une casserole à fond épais.
3. Concasser finement la coriandre et le poivre, ajouter ces épices aux fruits avec la cannelle et mélanger. Egoutter les fruits séchés. Verser le vin dans la casserole et ajouter le miel. Porter doucement à ébullition et laisser frémir pendant quinze minutes. Ajouter les fruits séchés et poursuivre la cuisson pendant encore quinze minutes.
4. Servir avec des biscuits à la cannelle ou aux épices et proposer éventuellement en même temps une boule de glace à la vanille ou au caramel.

COMPOTE D'ABRICOTS AU MIEL

Nonnettes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN • REPOS : 48 H

INGRÉDIENTS

50 g de sucre
200 g de miel
175 g de farine type 55
125 g de farine de seigle
1 œuf
5 g de levure chimique
10 g d'un mélange de cannelle, gingembre, anis et clou de girofle en poudre
1 orange
125 g de sucre glace

1 Réunir le sucre et le miel dans une casserole à fond épais, faire fondre en remuant sur feu doux en évitant toute ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir. Verser le tout dans une terrine, incorporer 125 grammes de farine blanche et la farine de seigle. Mélanger intimement et couvrir, puis laisser reposer au frais pendant quarante-huit heures.

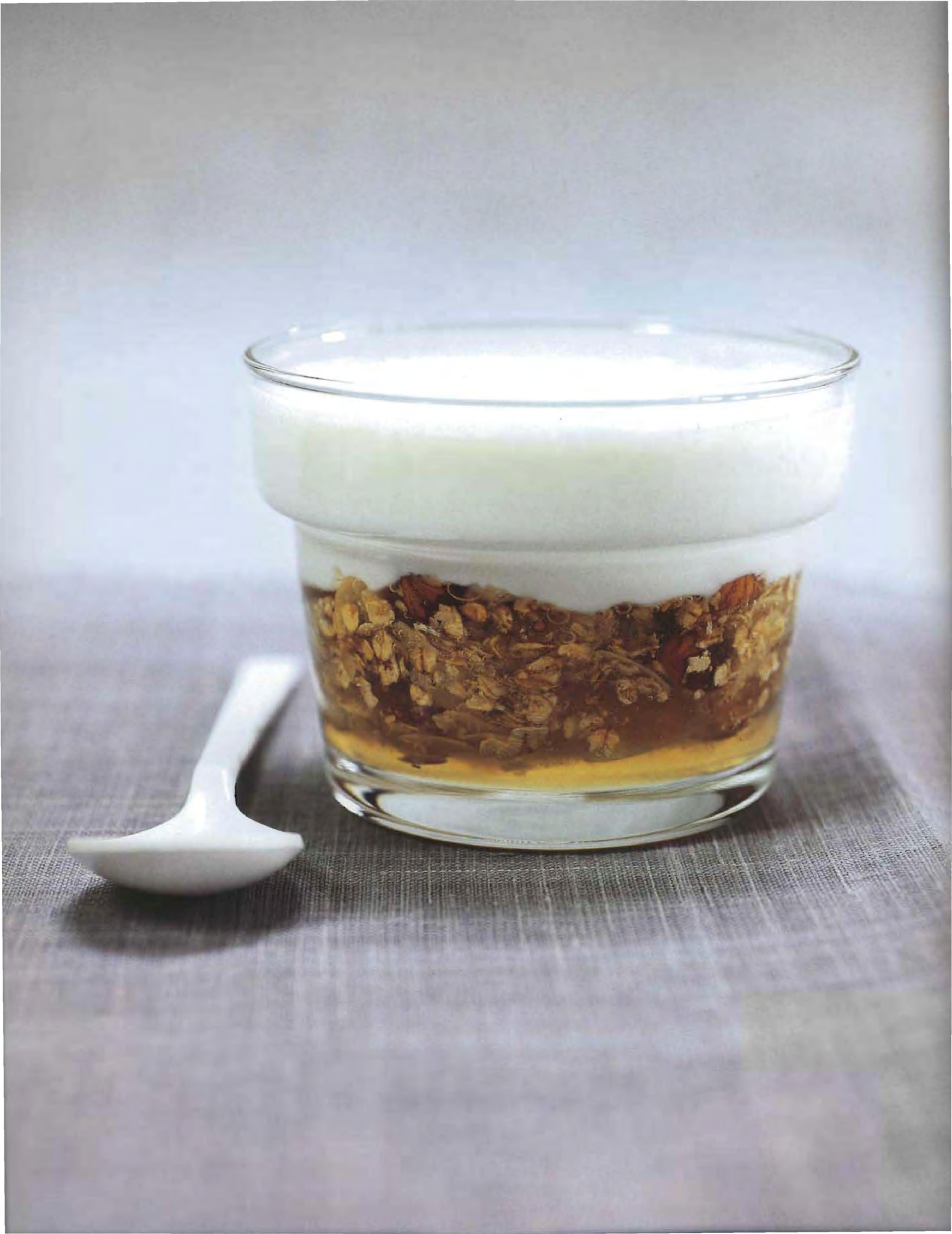
2 Travailler à nouveau la pâte en ajoutant l'œuf entier. Mélanger le reste de la farine blanche avec les épices et la levure. Incorporer ce mélange à la pâte. Préchauffer le four à 200 degrés. Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur une couche assez épaisse et découper dedans des formes ovales de 10 cm de long environ. Les ranger sur la tôle du four et les faire cuire dans le four pendant une douzaine de minutes.

3 Presser le jus de l'orange et le filtrer pour éliminer les pépins. Le mélanger ensuite avec le sucre glace pour obtenir une pâte épaisse et coulante.

4 Étaler un peu de ce glaçage sur le dessus des nonnettes et laisser refroidir complètement.

Recette extraite de Les Friandises et leurs secrets, *Annie Perrier-Robert,*





Muesli au miel

2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine • 2 cuillerées à soupe de yaourt liquide • 2 cuillerées à soupe de miel liquide • 1 pomme granny smith • 1 cuillerée à café de jus de citron • 1 cuillerée à soupe de petits raisins secs blonds sans pépins • 1 cuillerée à soupe de noisettes • 1 cuillerée à soupe d'amandes effilées • 1 sachet de thé

POUR 1 PERSONNE
PRÉPARATION : 20 MIN
À PRÉPARER LA VEILLE

1 La veille au soir, mettre les flocons d'avoine dans un bol et les couvrir à peine d'eau tiède. Mettre les raisins secs dans un autre bol et les couvrir de thé préparé avec le sachet.

2 Le lendemain matin, peler la pomme, la couper en quartiers, évider le cœur et les pépins, tailler la chair en très fines lamelles et les citronner. Concasser grossièrement les noisettes.

3 Mélanger dans un grand bol les flocons d'avoine et les raisins secs gonflés, les lamelles de pommes citronnées, les noisettes et les amandes.

4 Mélanger, ajouter le yaourt et le miel, mélanger à nouveau et déguster.

Glace au miel

40 cl de lait • 180 g de miel « toutes fleurs » • 4 gros jaunes d'œufs • 25 cl de crème fraîche épaisse

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN
PRISE AU FROID : 30 MIN

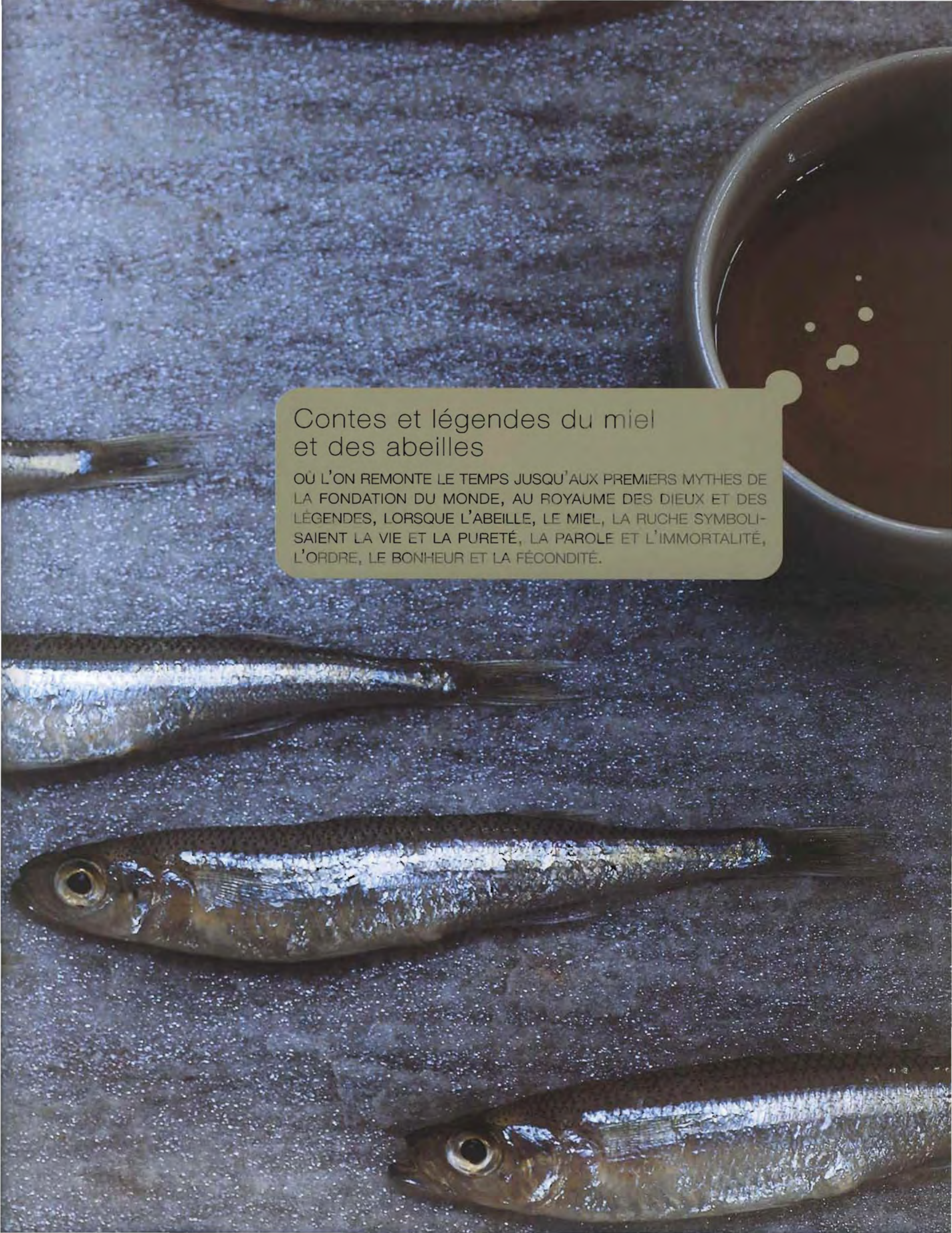
1 Verser le lait dans une casserole et porter à ébullition. Dès que le lait commence à frémir, ajouter le miel et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien fondu. Porter à nouveau lentement à ébullition. Pendant ce temps, verser les jaunes d'œufs dans un saladier, ajouter la crème fraîche et mélanger en fouettant vivement. Verser le lait au miel par-dessus en continuant à fouetter pendant quelques minutes.

2 Laisser refroidir complètement, puis verser la préparation dans une sorbetière et faire prendre pendant environ trente minutes.

3 Servir la glace nature ou nappée d'un filet de miel, ou encore avec une compote de figues.

• LE MUESLI AU MIEL





Contentes et légendes du miel et des abeilles

OÙ L'ON REMONTE LE TEMPS JUSQU'AUX PREMIERS MYTHES DE LA FONDATION DU MONDE, AU ROYAUME DES DIEUX ET DES LÉGENDES, LORSQUE L'ABEILLE, LE MIEL, LA RUCHE SYMBOLISAIENT LA VIE ET LA PURETÉ, LA PAROLE ET L'IMMORTALITÉ, L'ORDRE, LE BONHEUR ET LA FÉCONDITÉ.

CONTES ET LÉGENDES DU MIEL ET DES ABEILLES

Depuis l'aube de l'humanité, l'abeille a nourri l'homme, son corps, son organisme, mais aussi son imaginaire. Prisonnière millénaire de l'ambre de la Baltique, l'abeille habite les mêmes territoires que l'homme, elle le fascine autant par son incessante activité que par le miel qu'elle fabrique. L'abeille, la ruche, le miel figurent dans les premières expressions de la peinture, de la sculpture ou de l'écriture. Pendant longtemps, on ne savait pas comment les abeilles fabriquaient le miel. On ignorait même quel était leur rôle dans l'élaboration du miel. Lié à la fois au monde végétal et au monde animal, le miel a pendant des siècles été considéré comme un aliment magique, un élixir de jeunesse et même un onguent capable de préserver les cadavres de la décomposition. On a aussi tenu la ruche pour un modèle lumineux d'organisation sociale. On sait aujourd'hui le miel riche de substances hautement bénéfiques pour la santé. Raison de plus pour que l'abeille, la ruche, le miel aient porté depuis toujours une charge symbolique si particulière.

LE MIEL ET L'ABEILLE : UNE RICHESSE SYMBOLIQUE UNIQUE

La richesse symbolique qui s'attache au miel est telle qu'il paraît vain de recenser toutes les traditions légendaires, les croyances et les coutumes auxquelles il participe. Néanmoins, de cet entrelacs de mythes, ressort que le miel, avant toute chose, est à la fois synonyme de pureté et de vérité : il est offert parfait à l'homme, il ne nécessite aucune manipulation une fois récolté, il demeure inaltérable. Symbole aussi de richesse et de bonheur, c'est une substance tant liquide que solide, boisson et nourriture, aliment premier qui « coule » en abondance dans tous les paradis, sur toutes les terres promises. Symbole naturel de douceur et d'apaisement, il est associé à toutes les vertus conciliatrices, mais également assimilé à la qualité des paroles prononcées par l'être aimé ou admiré : « J'avais bu son thé et goûté le miel de sa sagesse », écrit Antoine de Saint-Exupéry.

Compte tenu de sa couleur sacrée, le jaune de l'or, la miel, nourriture divine réservée à l'alimentation des habitants de l'Olympe, apparaît par ailleurs comme un symbole de connaissance et de sagesse. Dans la tradition islamique, le miel, panacée à nulle autre pareille (on lui attribue la vertu de rendre la vue à ceux qui l'ont perdue), devient symbole de guérison spirituelle. Étant donné sa douceur intrinsèque, il figure les paroles pleines de bon sens, la conciliation et l'harmonie. Ainsi peut-on lire dans l'*Atharva Veda* : « Ô Asvin, répandez sur moi le suc de l'abeille, ô maîtres des splendeurs, afin que j'adresse aux hommes une parole pleine d'éclat. » Il faut dire aussi que, dans la civilisation indienne, Vishnou, Krishna et Indra sont nés tout simplement du nectar des fleurs.

Évoquant la coutume de baptiser les nouveaux convertis avec du lait et du miel, Tertullien (le premier des écrivains chrétiens de langue latine) précise que ce rite à une signification allégorique : goûter à la concorde du lait et du miel. Fournissant un aliment pur et parfumé dont on tire l'hydromel, boisson des dieux et des héros, l'abeille figure aussi le travail sacré de la distillation, auquel on peut associer le processus du mystère et de l'initiation, une analogie que renforce le phénomène naturel de sa réapparition dans la ruche après l'hivernage. C'est pourquoi l'on voit aussi apparaître le miel et les abeilles dans certaines représentations alchimiques.

Dans la tradition chrétienne, l'abeille est devenue l'emblème du Christ, et ce pour trois raisons qui se complètent naturellement : la douceur de son miel signifie miséricorde, le piquant de son dard évoque la justice divine et le comportement des ouvrières dans la ruche à l'égard de la reine renvoie aux vertus chrétiennes. Et ce n'est nullement un hasard si, au milieu du XIII[e] siècle, Thomas de Cantimpré, moine lettré de l'ordre des frères prêcheurs, après avoir écrit plusieurs vies de saints et une encyclopédie des « choses de la nature », abandonna les études scientifiques pour se consacrer au bien des âmes en composant le *Bonum universale de apibus*, qui fut traduit en français (« le Bien universel des mouches à miel ») à la demande de Charles V. On y peut lire que les abeilles « proposent mystiquement aux fidèles leurs devoirs envers leur chef suprême, roi et pontife Jésus-Christ, et ses lieutenants sur terre, pontifes et prêtres gouvernant l'Église ».

Dans le *Dictionnaire des superstitions* (S. Lasne et A. P. Gaultier), on apprend que les abeilles, commensales de l'homme par leur organisation sociale et par leurs industrieuses activités, seraient comme lui originaires du Paradis, d'où leur surnom familier de « petites servantes du bon Dieu ». Créatures sages auxquelles on attribue le pouvoir de connaître le futur, elles sont devenues, dans la chrétienté, symboles de la vertu et de la chasteté. On dit qu'une jeune fille vierge peut sans danger traverser un essaim, alors qu'une femme de mauvaise vie sera piquée si elle s'en approche. Et Victor Hugo dans *Les Châtiments* les évoque aimablement : « chastes buveuses de rosée qui, pareilles à l'épousée, visitez le lys du coteau »... Il faut sans doute voir ici un rapport avec cette règle longtemps répétée par les traités d'apiculture anciens : pour récupérer un essaim d'abeilles « vierges » ou récolter du miel « pur », il fallait que l'apiculteur (jadis on disait « mouchetier » ou plus généralement « cultivateur d'abeilles ») n'ait eu auparavant aucune relation sexuelle. Si l'abeille est pure (Pline prétend dans son *Histoire naturelle* que les abeilles ne tolèrent pas la présence des femmes au moment de leurs menstrues), le miel, symboliquement, ne l'est pas moins : d'autant plus que la cire de ces pures abeilles intervient dans la fabrication des cierges, quelle que soit la liturgie.

On dit qu'une jeune fille vierge peut sans danger traverser un essaim, alors qu'une femme de mauvaise vie sera piquée si elle s'en approche.

LES GRANDS MYTHES FONDATEURS

Au cœur de la nuit, le regard perdu dans la voûte étoilée se porte sur les lointaines constellations qui scintillent sur fond de velours. Trois d'entre elles, très proches l'une de l'autre, attestent un lien mythique venu des origines du monde : Orion, le Taureau et l'Abeille elle-même. Étudions de plus près cette constellation majeure qu'est le Taureau, dont l'étoile royale est l'étincelant Aldébaran. Mot riche de sens ! Car la racine sémitique *dbr* qui signifie « la parole » a donné en hébreu le mot *dbure*, qui désigne l'abeille (et dont dérive également le prénom « Déborah »). Et ce n'est nullement un hasard si Aldébaran, étoile fixe, la plus lointaine de la constellation du Taureau, indique traditionnellement le début du printemps : la période magique de l'essaimage chez les abeilles correspond très exactement à cette période du zodiaque.

La racine sémitique *dbr* qui signifie « la parole » a donné en hébreu le mot *dbure*, qui désigne l'abeille.

Mais quel rapport peut-il bien exister entre le Taureau et l'Abeille ? Il faut pour cela inventorier les mythes les plus anciens de la civilisation gréco-latine. Tous les auteurs, de Pindare à Pline et de Virgile à Ovide, rapportent la même légende. Apollon, fils de Zeus, étant parti se promener en forêt, rencontra Cyrène, une nymphe sylvestre d'une beauté si extraordinaire qu'il en tomba aussitôt amoureux et décida de l'épouser. De leur union naquit un fils, Aristée, auquel les nymphes des bois et des prairies enseignèrent l'art subtil d'élever les abeilles. Aristée, premier apiculteur de tous les temps, ne garda pas cette science nouvelle pour lui et partit l'enseigner aux hommes. Alors qu'il parcourait la Thrace, il tomba éperdument amoureux d'une jeune beauté, Eurydice, épouse d'Orphée. Pourchassée par Aristée, Eurydice, fuyant ses avance, marcha malencontreusement sur la tête d'un serpent qui la mordit cruellement, et mortellement, au talon. Orphée, fou de douleur, se vengea sans tarder en saccageant les ruchers d'Aristée et ce dernier se réfugia en pleurs auprès de sa mère Cyrène, qui lui conseilla d'aller voir Protée, le devin, lequel lui donna un conseil éloquent : sacrifier dans un bois sacré quatre taureaux et quatre génisses aux mânes d'Eurydice, car, au bout de neuf jours, de leurs ventres en décomposition surgiront de nouveaux essaims d'abeilles... Cette croyance (devenue légende) selon laquelle les abeilles naissent par génération spontanée d'une charogne en décomposition est selon toute vraisemblance directement inspirée par le spectacle prosaïque des mouches qui se posent sur un cadavre d'animal. Mais de ce mythe fondateur de la naissance légendaire des abeilles découle ce lien intime entre le taureau et l'abeille, que souligne d'ailleurs cet autre mythe de la naissance d'Orion (la troisième constellation si proche des deux premières) : né du ventre d'un taureau, ce chasseur géant fut tué par Artémis qu'il avait offensée et qui fut métamorphosé en un groupe d'étoiles de la sphère céleste.

En revanche, il existe un autre épisode antique concernant l'apparition des abeilles, celui qui, dans l'Ancien Testament, met en scène Samson : il tue un lion et du cadavre du fauve s'échappe un vol d'abeilles. « Il fit un détour pour voir le cadavre du lion, et voilà qu'il y avait dans la carcasse du lion un essaim d'abeilles et du miel. Il le racla sur ses mains et chemin faisant, en mangea. Arrivé auprès de son père et de sa mère, il leur en donna et ils en mangèrent ; mais il ne leur raconta pas qu'il avait raclé le miel de la carcasse du lion » : ainsi peut-on lire dans le Livre des Juges, 14, 8-9. Anecdote complétée par la fameuse « énigme » de Samson, qui la formule lui-même en ces termes, en la proposant à la sagacité de ses compagnons : « De celui qui mange est sorti ce qui se mange, et du fort est sorti le doux. » Énigme qu'il faut bien sûr élucider de la manière suivante : « Quoi de plus doux que le miel, quoi de plus fort que le lion ? »

Nombreuses sont dans la Bible les références au miel, un miel sauvage cela va sans dire, comme aliment de prédilection, capable de combler les vrais fidèles : « Ah ! mon peuple, s'il m'écoutait [...], je le nourrirais de la moelle du blé, et du miel du rocher je le rassasierais ! » (Psaumes, 81, 17) ; « Yahvé seul le guide [...], il le nourrit des produits des champs ; il lui fait sucer le miel du roc » (Deutéronome, 32, 13) ; ou encore : « Oui, c'est de lait caillé et de miel que se nourrira quiconque sera laissé au sein du pays »

(Isaïe, 7, 22). Dans les plus anciennes mythologies, le miel est un don du ciel, un cadeau de la nature. Il s'agit d'un miel sauvage, de ces miels que l'on allait dénicher dans les crevasses des falaises, où les essaims d'abeilles avaient réussi à se loger. D'où l'idée que ce « miel de pierre » était de nature supérieure à tous les autres. Au Vᵉ siècle avant J.-C., la tradition rapporte qu'un fleuve de miel jaillissait d'un rocher en Asie et au XIIᵉ siècle, en France, saint Bernard, comparant les chrétiens à des « abeilles spirituelles », précise qu'ils doivent se nourrir d'un miel « qui coule de la pierre », car « le Christ est cette pierre mystérieuse ». Pendant longtemps, l'abeille resta l'emblème du Christ, matérialisant sa douceur, sa miséricorde et sa justice.

Les Romains voient dans le miel la salive des étoiles ou la sueur du ciel. Les Hébreux l'imaginent ruisselant sur le sol de l'Éden. Les Égyptiens se figurent le dieu solaire Râ en pleurs : de ces pleurs naquirent des abeilles qui se mirent à produire du miel. L'hiéroglyphe de ce dieu est une abeille qui, avec ses trois paires de pattes, évoque la roue solaire. Abeille qui, par ailleurs, dans la tradition égyptienne, représente l'inspiration sacrée. Emblématique d'une ère de prospérité infinie et de bonheur absolu, le miel intervient dès que l'on parle de paradis (même perdu), d'âge d'or (éventuellement révolu) ou de Terre promise (pour l'éternité). C'est la fameuse contrée « où coulent le lait et le miel », « les fleuves de miel purifié ». Une croyance que l'on retrouvera aussi dans le Nouveau Monde, puisque, dans la mythologie cheyenne, les premiers hommes se nourrissaient exclusivement de miel et de fruits sauvages. Selon Claude Lévi-Strauss, le miel constitue pour les Indiens d'Amazonie un aliment dont le rôle est absolument fondamental : « Le miel exprime la puissance séductrice de la nature, écrit-il dans *Du miel aux cendres*. Aux premiers temps, les animaux étaient des hommes et se nourrissaient exclusivement du miel des abeilles. » Car l'abeille est également et surtout le symbole de l'âme : c'est en elle que réside, dans les légendes indiennes, le principe vital, l'incarnation de l'âme qui a quitté le corps, aussi bien en Sibérie qu'en Amérique du Sud.

À propos des Indiens, justement, Claude Lévi-Strauss constate que l'attrait gastronomique du miel est tel que « l'homme en abuserait jusqu'à le tarir s'il l'avait trop facilement à sa portée ». Et l'ethnologue de rapporter la légende de la création du monde chez le peuple caduvéo : « Quand le calcara (une sorte de faucon) vit le miel qui se formait dans les grandes calebasses où il suffisait de plonger la main pour l'obtenir, il dit au démiurge : non ce n'est pas bien. Il ne faut pas faire ainsi. Mets le miel au milieu des arbres pour que les hommes soient obligés de creuser, sinon ces paresseux ne travailleront pas. »

Si abeille mythique il y a, le miel, d'emblée, s'impose par conséquent comme aliment divin. Zeus, dieu suprême et père de tous les dieux, fut selon la légende soustrait à la voracité légendaire de son père Cronos et caché par sa mère Rhéa au fond d'une grotte du mont Ida. Mais comment survécut-il ? Grâce au lait bienfaisant de la chèvre Amalthée et au miel des abeilles qui séjournaient dans cette grotte. Et c'est pour remercier ces précieux insectes que le roi des dieux les habilla d'or duveteux. Symbole donc de vie, d'abondance et de régénérescence, le miel est présent dans ces aliments mythiques que sont le nectar et l'ambroisie, nourritures des dieux par excellence. En botanique, le nectar désigne le liquide sucré sécrété par les fleurs et transformé en miel par les abeilles : dans la mythologie grecque, c'est le breuvage des dieux, qui confère l'immortalité à ceux qui en boivent. Quant à l'ambroisie (d'un mot grec qui signifie justement « immortelle »), c'est la nourriture divine par excellence, garante elle aussi d'immortalité. Les textes anciens, assez obscurs quant à la nature exacte de l'ambroisie, permettent en effet de penser qu'elle était solide (alors que le nectar était liquide). Le goût de cette mystérieuse substance est décrit par le poète Ibicus comme « neuf fois plus doux que le miel », précise à ce propos le *Larousse gastronomique*.

Symbole de vie, d'abondance et de régénérescence, le miel est présent dans ces aliments mythiques que sont le nectar et l'ambroisie, nourritures des dieux par excellence.

Intimement liée à la symbolique du miel, celle de l'abeille n'est pas exempte de contradictions. Selon Philon d'Alexandrie, les Juifs croyaient que les abeilles étaient engendrées par génération spontanée de la putréfaction et à ce titre considérées comme

des bêtes immondes. En revanche, chez les Grecs, les Égyptiens et les Assyriens, elles pouvaient symboliser les émanations spirituelles de l'âme après la mort. En Grèce, elles véhiculaient la pensée divine : les prêtresses de Déméter n'étaient-elles pas parées du titre d'« abeilles » ? Quant au Coran, il est sans aucune ambiguïté à ce sujet, affirmant que le miel est le premier bienfait que Dieu a donné à la Terre et que les abeilles sont des insectes sacrés : « L'abeille produit une substance embaumée, créée tout exprès pour le service divin et qui éclaire aussi les temples de prières de toutes les religions. »

DE LA NAISSANCE À LA MORT

Nourriture divine, le miel a été considéré tout autant comme aliment initiatique, présent aux différentes étapes de la vie de l'individu. Nombre de grands initiés, Platon ou Pindare, passent pour avoir été nourris de miel quand ils sont venus au monde, à l'image de Zeus que sa mère confia aux abeilles nourricières du mont Ida, lesquelles distillèrent un miel d'une pureté absolue spécialement pour lui. Dans la tradition chrétienne, la légende dorée de saint Ambroise raconte que, nourrisson, il donna asile durant son sommeil à un essaim d'abeilles qui fit de sa bouche une ruche. Lorsqu'il s'éveilla, les abeilles s'envolèrent, le laissant sage, doux et bienveillant. Devenu tout naturellement patron des apiculteurs, saint Ambroise, dans l'iconographie traditionnelle, est toujours accompagné d'une petite ruche qui symbolise sa parole « melliflue ». Née en 1361, sainte Rita aurait elle aussi, alors qu'elle était encore emmaillotée de langes, été environnée d'un essaim d'abeilles qui pénétrèrent dans sa bouche : symbole selon la légende de sa très pieuse destinée. D'où cette croyance populaire selon laquelle voir voleter des abeilles autour du visage d'un enfant endormi, c'est avoir du même coup la certitude qu'il aura une vie heureuse. On notera aussi que, dans certains pays comme l'Égypte ou l'Éthiopie, la coutume a été conservée, dans les communautés chrétiennes, de baptiser les enfants avec du miel. Les Hébreux ne manquaient pas d'employer le miel comme aliment de prédilection pour les très jeunes enfants.

La légende dorée de saint Ambroise raconte que, nourrisson, il donna asile durant son sommeil à un essaim d'abeilles qui fit de sa bouche une ruche. Lorsqu'il s'éveilla, les abeilles s'envolèrent, le laissant sage, doux et bienveillant.

Autre étape initiatique fondamentale dans le parcours d'une existence humaine : le mariage. Où le miel est également présent, comme en témoignent ces anciennes traditions qui demandent que les jeunes épousées aient les lèvres frottées de miel. La coutume scandinave quant à elle exige d'offrir aux nouveaux mariés des coupes de vin mélangé avec du miel. Le même rite se retrouve à l'autre bout du monde, en Inde, où la future mariée était arrosée de miel sur tout le corps. Dans les pays de l'Europe de l'Est, ce sont les alliances qui étaient plongées dans du miel avant d'être glissées aux doigts des époux et chacun devait ensuite prendre avec ses lèvres une cuillerée de miel déposée au creux de la paume de l'autre. Ainsi, dit-on, le mari ne lèvera pas la main sur sa femme, mais la caressera, ainsi aussi la femme n'aura pour son époux que des paroles douces et pleines d'amour... Prélude logique à la « lune de miel », une locution apparue dans la langue française au XVIIIe siècle : elle est en réalité un calque direct de l'anglais *honeymoon*, expression qui remonte quant à elle au XVIe siècle et qui est devenue synonyme de voyage de noces. Mais comme le précise le *Dictionnaire des expressions et locutions figurées* (Robert) : « En passant de l'anglais, où *honey* a des valeurs affectives et érotiques, au français, où miel a des échos plus péjoratifs, l'expression était vouée à une certaine ironie. »

Symbole de vie, de fécondité et de bonheur, donc, même si les sous-entendus risquent d'être parfois narquois, le miel n'est pas non plus absent loin s'en faut des derniers instants de la vie. Car l'abeille, messagère des dieux ou même symbole divin, sert aussi à figurer l'âme du défunt qui se sépare du corps. Parmi les indispensables nourritures que le pharaon doit emporter pour son voyage dans l'au-delà figure immanquablement du miel, d'autant plus que les prêtres auront préalablement, durant le rituel de l'« ouverture de la bouche », utilisé un miel spécial lui permettant par la suite d'absorber son viatique. Divers cérémonials antiques citent le miel comme indispensable pour

les rites mortuaires : tel Alexandre le Grand, dont la dépouille fut selon la légende plongée dans un cercueil plein de miel. Pur, le miel est censé préserver la dépouille mortelle de la corruption et c'est pourquoi les Égyptiens l'utilisent dans les rites d'embaumement. Chez les Assyriens, mais aussi déjà auparavant chez les Aryens et plus tard en Crète, les dépouilles des hautes personnalités étaient enduites de cire puis embaumées avec du miel et l'on donnait aux défunts une provision de miel pour l'au-delà.

Boisson d'immortalité chez les Celtes, l'hydromel est indissociable de la survie après la mort, et les Bretons, dans la tradition folklorique, tiennent le miel pour une denrée douce à la société des morts : lors des repas de veillée funèbre, on ne manquera pas de servir du pain et du miel. Dans l'islam, où certains aliments comme le lait et les dattes sont devenus emblématique, le rôle de la nourriture dans les rituels de deuil notamment est rigoureusement codé. Au Maroc, durant les trois jours de deuil, aucune nourriture n'est préparée dans la maison du mort et ce sont les voisins qui se chargent des collations : radis, olives noires, beurre et miel pour le premier et le deuxième jours, tandis que le repas du troisième jour est inauguré par un tagine de poulet au miel. Autre civilisation, autre rite, autre symbole de passage : lors des fêtes du solstice d'hiver, les indiens Hopis en Arizona enterraient symboliquement l'année écoulée en consommant une bouillie de farine et de miel. Une association que l'on retrouve, inversée, dans les communautés juives russes pour le Nouvel An, à l'occasion duquel on distribue des tartines de miel en guise de bons vœux.

Lors des fêtes du solstice d'hiver, les indiens Hopis en Arizona enterraient symboliquement l'année écoulée en consommant une bouillie de farine et de miel.

Les abeilles, dit-on, tiennent d'ailleurs à participer à la vie quotidienne de leur propriétaire : il conviendra d'orner les ruches d'un carré de toile blanche, d'un pan de voile de la mariée ou d'un crêpe noir en cas de naissance de noces ou de décès, de manière à les tenir au courant des hauts faits de la maisonnée. Et si l'on voit des abeilles essaimer sur un arbre mort, c'est un présage funeste dans la famille. Enfin ce sont, dit-on encore, des insectes susceptibles : les abeilles abandonneront les abords de la maison si l'on vend les ruches sans les prévenir. Et déménager les ruches un vendredi saint serait à coup sûr les tuer... Rêver d'essaims d'abeilles serait un signe de richesse et de bonne fortune.

DE L'ABEILLE À LA RUCHE

Dans la tradition sacrée des Mayas, dont les origines remontent à 2000 av. J.-C., l'abeille est née de la « Ruche universelle », au centre de la terre. Semblables aux flammèches que crachent les volcans, les abeilles sont vrombissantes et dorées, mais elles brûlent (piquent) si on les touche. Elles ont pour mission de sortir l'homme du néant, de l'éveiller au monde, à l'intelligence et à la connaissance : elles sont devenues par voie de conséquence, dans nombre de cultures et jusqu'à une époque très récente, symboles de travail, d'harmonie et d'entraide. « La ruche des mouches à miel est un vrai modèle d'une république bien policée », remarque Olivier de Serres dans son *Théâtre d'agriculture et mesnage des champs* (1600). Il en découle que les obéissants sujets du roi sous l'Ancien Régime, mais aussi ceux de l'empereur Napoléon qui sème son manteau d'abeilles, ainsi que les fidèles chrétiens prosternés devant le Pape ou les moines réunis autour de leur père abbé, sont comme autant d'abeilles ouvrières, sachant chacune où est sa place et où est son devoir.

L'abeille, dans le royaume égyptien, n'est pas seulement le symbole du roi lui-même, c'est aussi le symbole du peuple qui obéit à son roi. Pourquoi d'ailleurs l'abeille a-t-elle été prise comme symbole royal ? Parce que l'on croyait à l'origine que la « reine » des abeilles était un roi. Et il n'est pas interdit de voir, dans la forme d'une abeille stylisée, celle de la fleur de lys, qui aurait succédé à la première comme emblème de la royauté. N'a-t-on pas retrouvé dans le tombeau de Childéric Ier, roi des Francs Saliens, fils de Mérovée et père de Clovis, plusieurs centaines d'abeilles en or ?



En Chine, l'abeille passe pour le symbole du zèle et de l'économie industrieuse. Symbole évident de l'organisation, de l'activité et de la vigilance (voire de l'ardeur belliqueuse), l'abeille a donc été choisie comme emblème par les rois et les empereurs. De la lointaine Chaldée et de l'Égypte ancienne, mais aussi, plus près de nous, de Napoléon Ier, empereur des Français : maître de l'ordre et la prospérité, héros civilisateur qui, autant par sa sagesse que par son glaive, assure l'harmonie et la richesse du pays, tandis que les abeilles, incarnant le travail assidu et le dévouement sans relâche, sont vouées à une obéissance absolue. Une situation d'assujettissement contre laquelle Victor Hugo, dans le poème du *Manteau impérial*, écrit sur mesure contre les excès de Napoléon « le petit », s'élève avec la dernière violence : « Ô vous dont le travail est joie/Vous qui n'avez pas d'autre proie/Que les parfums, souffles du ciel/Vous qui fuyez quand vient décembre/Vous qui dérobez aux fleurs l'ambre/Pour donner aux hommes le miel [...] Envolez-vous de ce manteau !/Ruez-vous sur l'homme, guerrières !/Ô, généreuses ouvrières/Vous le devoir, vous la vertu/Ailes d'or et flèches de flamme/Tourbillonnez sur cet infâme !/Dites-lui : pour qui nous prends-tu ? [...] Faites honte au peuple qui tremble/Aveuglez l'immonde torpeur/Acharnez-vous sur lui, farouches/Et qu'il soit chassé par les mouches, Puisque les hommes en ont peur !... » Alors qu'à la même époque, un thuriféraire de l'empereur salue au contraire « l'aigle majestueux » qui « plane sur les drapeaux des armées », tandis que « sur le manteau impérial voltigent de simples abeilles ».

Les structures communautaires fortement hiérarchisées des sociétés d'abeilles expliquent sans difficultés leur utilisation comme emblème de la puissance, tandis que leur utilité directe, c'est-à-dire la fabrication du miel, complète cet aspect bénéfique. Comme titre à son célèbre traité apicole paru en 1740, J. Simon l'énonçait clairement : *Le Gouvernement admirable ou la République des abeilles*. N'est-ce pas là en effet un modèle digne d'admiration que l'organisation de la ruche ? Il semblerait, selon un auteur de la même époque, que les rois « s'y peuvent instruire de la générosité et de la douceur que demandent leur condition, et les peuples, du respect et de la fidélité qu'ils doivent à leur souverain ». Et si l'on parle aujourd'hui d'une ruche comme le lieu où règne une activité incessante mais organisée (un peu comme une fourmilière), il ne faut pas s'étonner de voir la ruche prise comme référence par diverses sociétés d'assurances, de secours ou d'entraide, de mutuelles, voire de loges maçonniques (où les abeilles entourant la ruche voisinent avec les outils traditionnels du maçon et du tailleur de pierre). Quant aux grandes cités organisées proposées par les utopistes du XIXe siècle comme le philosophe Charles Fourier, elles prennent elles aussi pour modèle social le phalanstère, sorte de « ruche humaine », coopérative de production et de consommation dont les membres sont tous solidaires. Et ce n'est pas non plus un hasard si l'un des hauts lieux de l'art moderne, sis dans une cité d'artistes parisienne du passage de Dantzig, a pris le nom de « la Ruche », intimement liée à l'effervescente activité créatrice d'artistes aussi célèbres que Fernand Léger, Soutine, Chagall ou Zadkine.

L'ABEILLE, LA PLUIE ET LE BEAU TEMPS

Observée attentivement tout au long de l'année, la « mouche à miel », présente auprès de l'homme de toute éternité, n'a pas manqué de constituer à ses yeux un repère efficace pour d'innombrables notations météorologiques. Au tout début du mois de février, les Quercynois connaissaient bien le refrain : « S'il pleut pour Notre-Dame des Chandelles, il y aura beaucoup de cire et de miel. » Mais c'est au long de l'année que l'activité de ces insectes est scrupuleusement surveillée, matière à en tirer des conclusions variables selon les régions et les saisons, comme le montrent les dictons suivants : *Brebis et*

abeilles en avril s'effrayent, mais Un essaim en mai vaut une vache à lait. À la Sainte-Clotilde [3 juin], de fleur en buisson, abeille butine à foison, dit-on en Picardie. Mais on répond en Languedoc : *Pour Saint-Michel [29 septembre], tue l'abeille et mange le miel.*

De nombreuses prédictions du temps sont fondées sur l'observation empirique de l'activité des abeilles. Si par beau temps, elles reviennent tôt à la ruche à demi chargées, c'est un signe de pluie. Même conclusion si elles quittent la ruche plus tôt que de coutume ou si elles demeurent près de la ruche sans partir trop loin. Agressivité ou nervosité des abeilles ? Signe d'orage. Départ de la ruche retardé ou différé ? Signe de beau temps. Mais si l'abeille tarde à rentrer, c'est signe qu'il pleuvra le lendemain, dit-on en Provence.

Dans son ouvrage *des Dictons des bêtes, des plantes et des saisons*, Jean-Marc Wathelet rapporte une expérience du naturaliste Karl von Frisch : « Il a compara le comportement des locataires de deux ruches ; l'une se trouvait à environ 100 mètres d'un lieu de récolte, l'autre à quelque 6 kilomètres. Vers la fin de l'après midi, alors que le baromètre et l'état du ciel étaient au beau fixe, plus aucune abeille de la ruche éloignée ne s'est montrée, cependant que les autres persévéraient dans leur récolte incessante. Le savant s'est alors livré à un rapide calcul : les insectes mettent environ 19 minutes pour voler jusqu'au lieu de récolte ; le travail dure 33 minutes, et le retour, qui doit être parcouru contre le vent, dure 23 minutes. Au total, l'opération doit durer en moyenne 75 minutes : 80 minutes après l'arrêt des départs, un orage sévère éclata, si bien que les abeilles s'étaient laissé une marge de 5 minutes. Leurs congénères ont continué de butiner presque jusqu'au bout. On le voit, s'il semble bien que l'on puisse se fier largement aux prévisions de ces insectes, il apparaît aussi que seul un connaisseur est capable de tirer les bonnes conclusions. »

Les connaisseurs, justement, s'accordent pour remarquer que, par temps très sec, lorsque souffle le vent du nord, la récolte de nectar est peu propice et les abeilles sont forcées d'aller de plus en plus loin pour ne pas revenir à la ruche à demi chargées, ce que confirme ce dicton du Midi de la France : *Si les abeilles butinent loin des ruches, le vent du nord soufflera*. En revanche, si l'atmosphère est davantage chargée d'humidité, la récolte du nectar se trouve facilitée, incitant l'abeille à continuer son travail le plus tard possible : *Si l'abeille tarde à rentrer, c'est signe qu'il pleut demain*. Toutes remarques que résume un dicton qui juge de l'importance de la miellée éventuelle en fonction de l'orientation du vent : *Vent du nord-est, pas de miellée, vent du nord-ouest, miellée médiocre, vent du sud-est, miellée possible, vent du sud-ouest, forte miellée.*

MIEL ET LANGAGE, PAROLE ET POÉSIE

En Grèce, et plus généralement dans les traditions méditerranéennes où le miel a toujours été très présent, la symbolique du miel en fait le pourvoyeur du don de la poésie et de l'éloquence cher à Pindare. En hébreu, le mot « abeille » dérive d'une racine qui signifie « parole », signe de la mission sacrée de cet insecte précieux entre tous : révéler la vérité, la parole divine. Dans certaines communautés juives, avant d'envoyer les jeunes enfants apprendre l'alphabet et le langage, leurs mères confectionnent des gâteaux arrosés de miel façonnés en forme de lettres de l'alphabet, symboles de la connaissance à venir. Une tradition qui existait déjà en Germanie et que l'on retrouve en Afrique de l'Ouest où le rite consiste à frotter de miel les lèvres du nouveau-né dès qu'il a poussé un premier cri. À l'occasion des mystères antiques d'Éleusis ou lors des cérémonies initiatiques à Mithra (ce dieu iranien dont le culte se répandit à Rome et que l'on représente sacrifiant un taureau), au moment même de l'initiation, les « fidèles » s'enduisaient les

Dans certaines communautés juives, avant d'envoyer les jeunes enfants apprendre l'alphabet et le langage, leurs mères confectionnent des gâteaux arrosés de miel façonnés en forme de lettres de l'alphabet, symboles de la connaissance à venir.

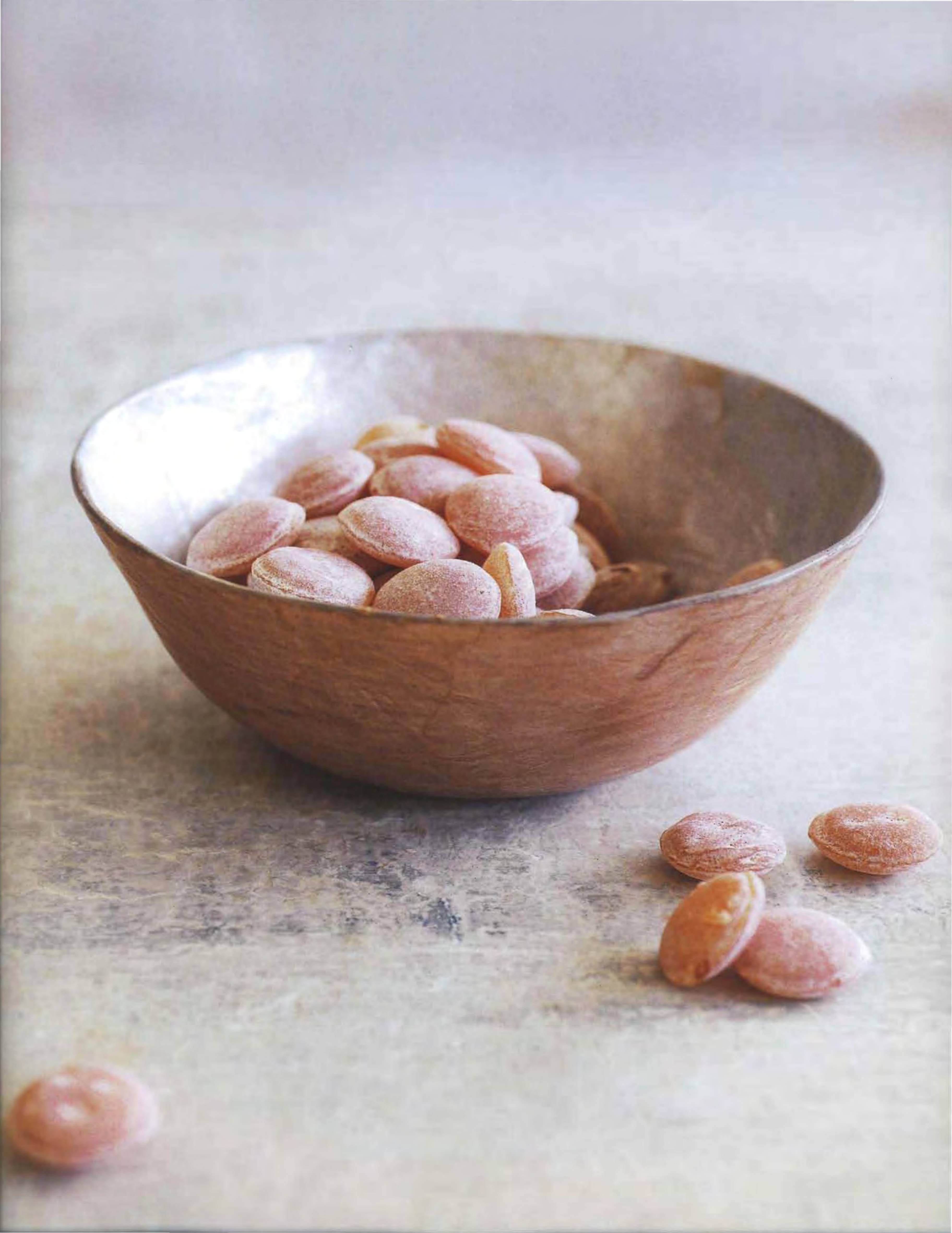
mains et la langue de miel pour se purifier du mal avant que le bien ne leur soit révélé. Pratique qui existait aussi chez les Égyptiens qui, pour honorer Thot, divinité du Savoir (assimilée ultérieurement au Hermès grec), consommaient du miel en clamant « Douce est la vérité ».

À propos du baptême, le pape saint Grégoire le Grand (540-604), auteur d'un ouvrage fondamental sur la morale qui fit autorité durant tout le Moyen Âge, écrit : « Tandis que l'Esprit saint environne le chrétien, il l'emplit de miel et de beurre. » Manière imagée d'exprimer toute la beauté, la douceur et la puissance de la parole divine. On rappellera par ailleurs ici que saint Bernard de Clairvaux, prédicateur de la 2e croisade, grand promoteur de la dévotion à la Vierge, conseiller des rois et des papes, reçut comme surnom « docteur mellifique », que l'on peut interpréter de diverses façons : ses paroles étaient sans doute « douces comme le miel », c'est-à-dire « melliflues », mais aussi les moines de l'ordre de Cîteaux « essaimèrent » dans toute l'Europe, avec la conviction qu'ils feraient « sourdre le miel de la pierre ».

S'il n'est pas surprenant de voir associés le miel et la douceur symbolique des mots et de la parole, c'est la multiplicité des nuances exprimées qui peut frapper. Le langage actuel n'a conservé que quelques expressions dont la plus courante. « Etre tout miel » (ou mieux encore « tout sucre et tout miel ») renvoie à un comportement de bienveillance et d'attention qui n'est pas exempt d'une certaine hypocrisie. Ce que Jean-Jacques Rousseau n'avait pas manqué de stigmatiser en parlant de sa belle-mère, « bonne femme, un peu mielleuse », qui fit semblant de vouloir le retenir à souper. Homère disait sans arrière-pensée des discours de Nestor, roi de Pylos : « La parole coule de sa langue, telle la douceur du miel. » Mais le Livre des Proverbes, dans la Bible, met en garde contre les charmes trompeurs de la femme adultère : « Car les lèvres de la femme d'autrui distillent le miel vierge, et plus onctueuse que l'huile est sa parole ; mais, à la fin, elle est amère comme l'absinthe, acérée comme un glaive à double tranchant. » Pourtant Molière, dans *Tartuffe*, associe le plus naturellement du monde les paroles de l'être cher et la douceur du miel : « ... entendre ces mots d'une bouche qu'on aime:/Leur miel dans tous mes sens fait couler à longs traits/Une suavité qu'on ne goûta jamais... » Quant au poète espagnol Federico Garcia Lorca, dans ses *Cantiques du miel*, il avait tout simplement associé le miel et l'amour : « Le miel est le cantique de l'amour, La substance de l'infini, L'âme et le sang plaintif des fleurs, Condensés à travers un autre esprit... » Enfin, pour Lamartine, chantre désenchanté de *L'Automne*, le miel n'est finalement rien d'autre que le symbole même de la vie : « Je voudrais maintenant vider jusqu'à la lie/Ce calice mêlé de nectar et de fiel/Au fond de cette coupe où je buvais la vie,/Peut-être reste-t-il une goutte de miel... »

L'expression « faire son miel de quelque chose » (s'en servir avec un certain profit) renvoie directement à l'activité industrieuse de l'abeille. Mais gardez-vous de confondre l'adjectif « mielleux », utilisé désormais uniquement au sens figuré dont Stendhal n'hésitait pas à se servir en parlant par exemple de « flatteries empressées et mielleuses », et l'adjectif « miellé » : qui rappelle le miel par la couleur, la saveur ou l'odeur. Ce que précisait notamment Colette évoquant les fleurs d'amandier exhalant « leur parfum ailé, miellé ».

Nettement plus ambivalent est l'emploi symbolique que fait de l'abeille, de la ruche et du miel l'écrivain allemand Ersnt Jünger dans son récit philosophique *les Abeilles de verre* (1957) : ce conte met en scène deux héros qui s'opposent, un ex-capitaine de cavalerie sensible aux valeurs traditionnelles et un chef d'industrie, grand homme de l'ère technique, qui exploite des inventions compliquées pour exercer son pouvoir sur les hommes : au premier rang de ces « inventions », des abeilles de verre qui viennent alimenter une ruche, transparente usine à miel, incarnation d'une domination luciférienne fondée sur l'intelligence et le goût du pouvoir, d'autant plus efficace qu'elle fait le bonheur de ses esclaves...



Blancs de turbot au vinaigre de cidre et au miel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 15 MIN

INGRÉDIENTS

2 échalotes
4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre au miel
25 cl de vin blanc sec
2 cuillerées à soupe de miel de sauge
1 cuillerée à soupe de jus de citron
180 g de beurre
4 darnes de turbot de 200 g chacune
5 cl d'huile de maïs
Farine, sel et poivre

1 Peler et hacher très finement les échalotes. Les mettre dans une casserole avec le vinaigre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter à ébullition et laisser réduire pendant deux minutes, puis ajouter le vin blanc et faites cuire encore deux minutes. Incorporer le miel et le jus de citron. Mélanger intimement, puis incorporer en fouettant 150 g de beurre en petites parcelles. Saler et poivrer. Réserver.

2 Saler et poivrer les darnes de turbot. Les fariner très légèrement, puis les saisir dans une poêle chaude avec l'huile de maïs. Les égoutter et les poser dans un grand plat beurré allant au four et finir la cuisson pendant huit minutes à 180 degrés.

3 Servir les blancs de turbot dorés avec la sauce.

Proposer comme garniture des rondelles de pommes de terre poêlées et bien dorées ou une salade de cresson à la vinaigrette.



Thon grillé au miel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 20 MIN • REPOS : 30 MIN

INGRÉDIENTS

4 tranches de thon frais de 150 g chacune
2 gros oignons doux
1 poivron
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de moutarde douce
2 cuillerées à soupe de miel
1 gousse d'ail
Quelques pincées de piment d'Espelette
Sel et poivre

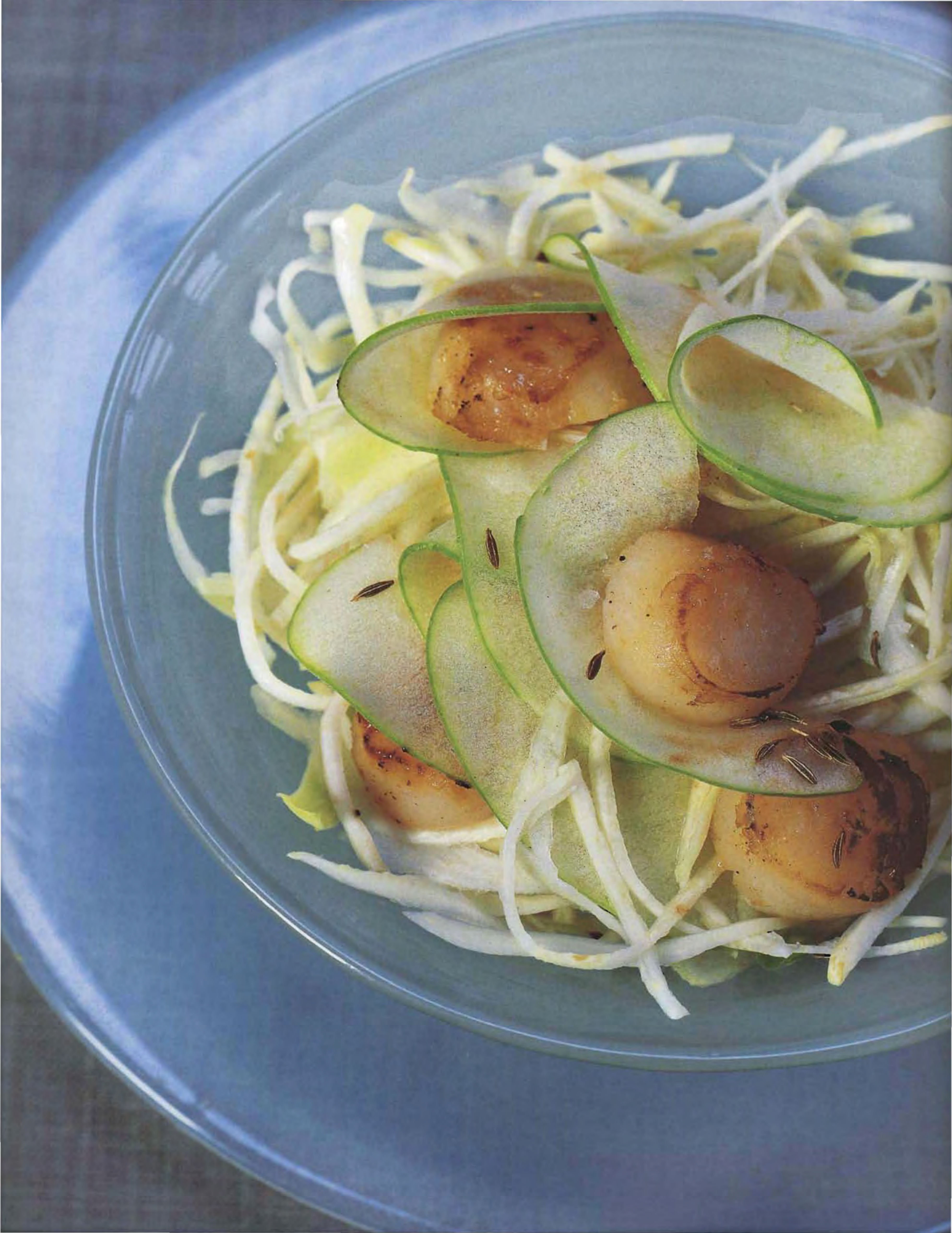
1 Peler et émincer très finement les oignons. Tailler le poivron en fines languettes après avoir retiré les graines et les cloisons intérieures. Rincer et éponger les tranches de thon, les saler et les poivrer, les mettre dans un plat creux. Mélanger en fouettant dans un bol deux cuillerées à soupe d'huile, la moutarde, le miel et l'ail pelé et haché. Verser cette préparation sur les tranches de thon et les retourner pour bien les enrober. Laisser reposer pendant trente minutes.

2 Faire chauffer le reste d'huile dans une sauteuse, ajouter les oignons et le poivron ; les faire revenir doucement en remuant avec une cuillère en bois, saler et poivrer. Laisser compoter tranquillement pendant vingt minutes sur feu doux en remuant de temps en temps.

3 Faire chauffer une poêle à revêtement antiadhésif. Égoutter les tranches de thon et les poser dans la poêle quand elle est bien chaude. Les saisir pendant sept minutes de chaque côté, puis les arroser avec leur marinade.

4 Les servir avec les oignons en compote et une pincée de piment d'Espelette.





Salade de chou aux pommes, céleri et pétoncles

200 g de chou blanc • 2 pommes acides • 200 g de céleri-rave • 1 citron • 20 noix de pétoncles • 20 g de beurre salé • 10 cl de mayonnaise • 2 cuillerées à soupe de miel liquide • 1 cuillerée à café de graines de cumin • 1 cuillerée à soupe d'huile de maïs • 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre au miel • 1 petit bouquet de ciboulette • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 2 MIN
REPOS : 5 H

1 Émincer le plus finement possible le chou blanc. Peler les pommes, les couper en quartiers, retirer le cœur et les pépins, les tailler en très fines lamelles et les citronner. Parer le céleri-rave, le râper grossièrement et le citronner.

2 Réunir ces trois ingrédients dans un saladier, ajouter la mayonnaise, le miel, l'huile, deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre au miel et le cumin, saler et poivrer. Mélanger intimement et laisser reposer au frais pendant au moins cinq heures.

3 Répartir cette salade sur des assiettes de service. Faire chauffer le beurre salé dans une poêle, saler et poivrer les noix de pétoncles. Les saisir rapidement dans le beurre chaud. Ajouter les pétoncles sur la salade. Déglacer la poêle avec le reste de vinaigre de cidre au miel et arroser les pétoncles de ce jus. Ajouter la ciboulette en garniture.

Fruits d'automne mijotés au miel et au citron

4 grosses figues violettes • 8 abricots séchés • 20 gros grains de raisin muscat blanc • 2 kiwis • 2 bananes pas trop mûres • 1 orange • 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées • 25 g de beurre • 3 cuillerées à soupe de miel • 1 cuillerée à café de cannelle en poudre • 1 cuillerée à café de graines de pavot

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 12 MIN

1 Laver et sécher les figues, couper le pédoncule et chacune des figues en quatre. Couper les abricots séchés en petits morceaux. Laver et sécher les grains de raisin. Peler les kiwis et les couper en dés. Peler les bananes et les couper en rondelles. Râper finement le zeste de l'orange et presser son jus.

2 Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter les abricots séchés et les bananes. Faire revenir en remuant sur feu doux, puis ajouter les figues, les grains de raisin et les kiwis. Ajouter ensuite le jus d'orange et son zeste, le miel, la cannelle et le pavot. Mélanger délicatement, couvrir et laisser mijoter doucement pendant une dizaine de minutes. Pendant ce temps, faire dorer les amandes effilées.

3 Répartir les fruits et leur jus dans des assiettes creuses, parsemer d'amandes grillées et servir.

• SALADE DE CHOU AUX POMMES, CÉLERI ET PÉTONCLES

Harengs marinés à l'aigre-doux

8 filets de harengs marinés au vinaigre • 1 oignon doux • 4 gros cornichons • 1 cuillerée à soupe de câpres • 1 cuillerée à soupe de moutarde douce • 25 cl de crème fleurette • 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre • 2 cuillerées à soupe de miel • 2 cuillerées à soupe d'aneth ciselé

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 2 HEURES

1 Égoutter et éponger les harengs marinés. Peler et émincer très finement l'oignon. Couper les cornichons en fines rondelles. Mélanger en fouettant dans un bol la crème, la moutarde, le vinaigre et le miel.

2 Déposer les filets de harengs dans un plat creux, ajouter l'oignon, les cornichons et les câpres. Mélanger, puis verser la sauce à la crème dessus. Mélanger délicatement à nouveau, couvrir et laisser reposer pendant deux heures au frais.

3 Parsemer d'aneth avant de servir.

Côte de veau rôtie, carottes glacées au miel

4 côtes de veau avec os de 150 g chacune • 1 botte de carottes grelots (une vingtaine environ) • 150 g de beurre • 80 g de miel • 15 cl de crème fraîche • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

1 Gratter les carottes après avoir coupé les fanes et les radicelles. Les laver et les laisser entières. Mettre dans une sauteuse large à fond épais. Ajouter un peu d'eau froide et 80 grammes de beurre en morceaux. Faire cuire sur feu assez vif en les remuant souvent, puis, lorsque l'eau est évaporée, saler et poivrer, rajouter quelques morceaux de beurre et le miel. Continuer à faire sauter à découvert jusqu'à ce que les carottes soient tendres et caramélisées.

2 Pendant ce temps, saler et poivrer les côtes de veau. Faire fondre le reste de beurre dans une grande poêle à revêtement antiadhésif. Faire dorer les côtes de veau sur feu assez vif en les colorant des deux côtés. Baisser le feu et laisser cuire doucement pendant dix minutes. Retirer les côtes de veau et déglacer la poêle avec la crème fraîche, faire épaissir en remuant à découvert sur feu assez vif.

3 Servir les côtes de veau nappées de sauce et garnies de carottes glacées au miel.





Petites pommes de terre nouvelles au miel

1 kilo de petites pommes de terre charlotte ou grenailles • 1 bouquet de thym séché • 20 cl de crème fleurette • 2 cuillerées à soupe de vin blanc sec • 2 cuillerées à soupe de miel liquide • quelques brins de cerfeuil • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

1 Laver soigneusement les pommes de terre en les brossant sous le robinet d'eau froide. Faire bouillir de l'eau dans la partie inférieure d'une marmite à vapeur, ajouter le bouquet de thym, poser le panier en place et y verser les pommes de terre. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Les égoutter et les rafraîchir.

2 Ciseler finement le cerfeuil. Mélanger vivement dans un bol la crème, le vin blanc, le miel et le cerfeuil. Saler et poivrer. Verser les pommes de terre tièdes dans un plat creux, napper de sauce et servir.

Ris de veau braisés aux petits légumes à l'aigre-doux

800 g de ris de veau • 400 g de jeunes poireaux baguettes • 300 g de petits navets nouveaux • 300 g de petites carottes nouvelles • 1 bouquet de cerfeuil • 80 g de beurre • 1 cuillerée à soupe d'amandes effilées • 2 cuillerées à soupe de miel liquide • quelques pincées de cumin en poudre • sel et poivre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 1 HEURE 30

1 Rincer les ris de veau dans une eau légèrement vinaigrée en retirant la peau qui les recouvre. Les laver à nouveau en éliminant les parties sanguinolentes. Les envelopper dans un torchon propre et les mettre dans une grande assiette. Poser dessus une planchette puis un poids et laisser en attente pendant une heure.

2 Nettoyer les poireaux, couper le vert et émincer les blancs en julienne. Peler les navets et les carottes, les tailler en rondelles ou en bâtonnets. Déballer les ris de veau et les mettre dans une cocotte. Ajouter 20 cl d'eau, saler et poivrer. Faire cuire sur feu moyen pendant une douzaine de minutes. Ajouter les légumes et la moitié du beurre en morceaux. Couvrir et faire cuire pendant encore vingt minutes.

3 Ajouter les amandes, le cumin, le miel et le reste de beurre en parcelles. Fermer hermétiquement et laisser étuver sur feu très doux pendant deux minutes.

4 Parsemer de pluches de cerfeuil et servir directement dans la cocotte après avoir rectifié l'assaisonnement.

Magrets de canard au pamplemousse

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS

2 magrets de canard
2 pamplemousses roses
5 cl de vinaigre de xérès
5 cl de vinaigre balsamique
5 cl de sauce soja foncée
2 cuillerées à soupe de miel liquide
Sel et poivre

1 Dégraisser partiellement les magrets de canard. Peler les pamplemousses, séparer les quartiers et les débarrasser de la pellicule qui les recouvre. Mélanger en fouettant dans un bol le vinaigre balsamique, la sauce de soja et le miel. Faire chauffer une poêle à revêtement anti-adhésif.

2 Saler et poivrer les magrets, les poser dans la poêle bien chaude, côté peau contre le fond et les saisir pendant cinq minutes. Les retourner et les faire cuire encore cinq minutes, puis baisser le feu et les retourner encore une fois. Poursuivre la cuisson pendant huit minutes environ. Les retirer de la poêle, déglacer celle-ci avec le vinaigre de xérès, puis arroser les magrets avec le jus et réserver au chaud.

3 Mettre dans la poêle les quartiers de pamplemousse et les faire chauffer doucement, les arroser avec la sauce contenue dans le bol et porter à la limite de l'ébullition. Laisser réduire quelques instants, puis retirer du feu.

4 Garnir les magrets de ces quartiers de pamplemousse et donner un tour de moulin à poivre.

Recette extraite de Les Friandises et leurs secrets, *Annie Perrier-Robert,*





Poêlée de fruits exotiques au miel de sauge

1 grosse mangue mûre • 8 tranches d'ananas au sirop bien égouttées • 1 citron • 4 kumquats • 2 caramboles • 5 cuillerées à soupe de miel de sauge • 50 g de beurre • 1 cuillerée à café de gingembre en poudre • 1 cuillerée à soupe de sirop de canne • 1 cuillerée à soupe de rhum

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN

1 Peler la mangue et la tailler en tranches, puis en cubes après avoir éliminé le noyau. Couper les tranches d'ananas en dés. Laver et essuyer le citron et les kumquats. Émincer très finement le premier et couper les kumquats en deux. Laver les caramboles et les tailler en tranches fines pour obtenir des étoiles.

2 Faire chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajouter les fruits et le miel, mélanger et faire revenir doucement en retournant délicatement. Poudrer de gingembre et laisser chauffer une minute, puis arroser de sirop de canne et de rhum. Retirer du feu et couvrir pour laisser infuser quelques minutes, puis servir tiède avec des lamelles de pain d'épices justes grillées.

Filet de canard au pamplemousse grillé

2 pamplemousses roses juste mûrs • 3 cuillerées à soupe de miel d'acacia • 4 fines tranches de bacon • 2 filets ou magrets de canard • 2 échalotes • 1 orange • 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique • sel et poivre noir au moulin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 16 MIN

1 Parer les magrets en retirant l'excédent de peau grasse sur les côtés. Laisser celle qui recouvre le magret sur une face. La ciseler légèrement. Saler et poivrer les magrets. Peler et hacher les échalotes. Presser le jus de l'orange. Faire chauffer une poêle à fond épais sans y mettre de matière grasse. Poser les magrets dedans, côté peau contre le fond. Saisir sur feu vif pendant 7 à 8 minutes. Égoutter les magrets et vider une partie de la graisse qu'ils ont rendue. Remettre dans la poêle sur l'autre face et poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Les retirer et les garder au chaud. Verser les échalotes dans la poêle et les faire cuire en remuant pendant deux minutes, ajouter alors le jus de l'orange, le vinaigre balsamique et une bonne cuillerée à soupe de miel, mélanger intimement, saler et poivrer.

2 Pendant ce temps, couper chaque pamplemousse en deux dans l'épaisseur, détacher chaque demi-quartier de l'écorce à l'aide d'un couteau à pamplemousse, sans les dégager, pour pouvoir ensuite les déguster plus facilement. Napper le dessus des demi-pamplemousses avec le reste de miel et ajouter le bacon taillé en fines allumettes. Les passer pendant quelques secondes sous le gril du four très chaud.

3 Couper les magrets en quatre portions et les placer sur des assiettes chaudes, napper de sauce et garnir avec les demi-pamplemousses grillés. On peut aussi réaliser cette recette avec des côtelettes de canard.

Papillotes de fruits au miel de thym

1 pamplemousse • 2 poires • 1 orange • 4 cuillerées à soupe de miel de thym • 1 cuillerée à café de fleur de thym • 1 cuillerée à soupe de zeste de citron • 100 g de cerneaux de noix concassés • 100 g de pistaches décortiquées concassées • poivre au moulin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN

1 Faire fondre dans une petite casserole le miel avec le jus du citron et la fleur de thym. Retirer du feu et réserver. Peler le pamplemousse et l'orange, séparer les quartiers et retirer la peau qui les enveloppe. Peler les poires, retirer le cœur et les pépins, les émincer. Les poivrer légèrement.

2 Répartir les fruits sur quatre grands carrés de papier sulfurisé. Ajouter les noix et les pistaches. Arroser de jus au miel de thym, poudrer de zeste et fermer les papillotes. Les passer pendant quatre minutes dans le four à 200 degrés. Les servir aussitôt avec éventuellement une boule de sorbet à la poire.

Carré de cochon en marinade rouge

1 carré de porc fermier de 4 à 6 côtes • 1 tige de citronnelle • 2 carottes • 1 oignon • 6 étoiles de badiane • 6 cuillerées à soupe de miel • 6 cuillerées à soupe de sauce de soja foncée • 40 cl d'huile de colza • 1 bouquet de coriandre fraîche • 1 betterave rouge crue • 50 g de purée de piment d'Espelette

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN
REPOS : 6 H

1 Hacher finement la citronnelle, peler et émincer les carottes et l'oignon. Passer le tout au mixer en ajoutant la badiane, le miel, la sauce de soja, la coriandre et la betterave pelée et coupée en morceaux.

2 Incorporer la purée de piment.

3 Enrober entièrement le carré de porc de cette marinade et laisser reposer au frais pendant 6 heures. La chair va devenir toute rouge et très parfumée. Saisir le carré sur une plaque à rôtir, puis le mettre dans le four à 170 °C (thermostat 4) pendant 45 minutes environ. La température à coeur doit être de 50 °C.

4 Tailler le carré en tranches et servir avec le jus de cuisson, rouge vif et parfumé.

D'après une recette de Nicolas Le Bec. Cuisine brute, Le meilleur du simple, *Flammarion.*

PRÉPARATION DES PAPILLOTES DE FRUITS AU MIEL DE THYM •





Les bienfaits du miel

OÙ L'ON RECONNAÎT LES VERTUS DU MIEL, TANT POUR LA SANTÉ QUE POUR LA BEAUTÉ DU CORPS, MAIS AUSSI DU POLLEN ET DE LA GELÉE ROYALE, DONT L'ABEILLE, INLASSABLEMENT, FAIT PRÉSENT AUX HOMMES. D'UNE PANACÉE UNIVERSELLE, IL RESTE DES BIENFAITS TOUJOURS ACTUELS.

LES BIENFAITS DU MIEL

Bien avant que les analyses scientifiques modernes ne mettent en lumière sa composition exacte, ses propriétés diététiques et thérapeutiques, le miel a toujours été paré de mille vertus. Doux, pur, nourrissant, il est inscrit depuis l'Antiquité dans les pharmacopées du monde entier. On lui a facilement attribué des propriétés miraculeuses ou légendaires, mais il faut bien reconnaître que le miel, à l'instar de tout aliment d'origine naturelle, possède des qualités uniques en son genre. D'autant plus que les plantes mellifères – aubépine, eucalyptus, lavande, sapin, romarin ou autres – qui sont à l'origine des différents miels possèdent, elles aussi, des vertus médicinales reconnues.

QU'EST-CE QUE LE MIEL ?

Grand spécialiste du miel et des abeilles, Rémy Chauvin ose un parallèle d'une extrême justesse : « Il y a autant de variétés de miels que de fromages. » Et il va même plus loin en écrivant : « Depuis quelques dizaines d'années, la valeur thérapeutique du miel en ingestion, mais aussi en injection, a été étudiée avec un soin tout particulier par l'école allemande et par divers médecins anglais et américains. Il paraît maintenant certain que l'antique tradition ne mentait pas, qui affirmait que le miel ne constitue pas seulement un excellent aliment, mais aussi qu'il a une valeur thérapeutique certaine, bien que difficilement explicable dans certains cas. »

Il reste que tous les miels, « en moyenne », sont composés des mêmes éléments de base. En premier lieu, des sucres (75 à 79 %) : essentiellement des sucres simples (glucose et fructose), et de la saccharose pour le reste. Le second constituant du miel est tout bonnement de l'eau (au maximum 22 %). Le reste (1 à 5 %) est constitué de nutriments d'une extrême diversité : quelques protéines (très peu), des acides aminés, des sels minéraux et des oligo-éléments (plus d'une trentaine déjà répertoriés), des vitamines (essentiellement des groupes B et P), des enzymes digestives, des acides organiques, des substances aromatiques, une substance antibiotique (l'inhibine), des grains de pollen et des pigments. Le miel est donc un produit naturel extrêmement complexe, d'une richesse qualitative qui regroupe quelque deux cents substances différentes : cela lui donne une place de tout premier plan dans l'alimentation et la gastronomie, mais aussi un rôle non négligeable en médecine curative ou préventive. Il faut par ailleurs préciser que les miels foncés sont globalement plus riches en matières minérales que les miels clairs.

Compte tenu de ce cocktail remarquable, on peut déjà en déduire une chose : la proportion de sucres contenus dans le miel fait de lui un aliment hautement énergétique directement assimilable (sans digestion préalable). Il est doué d'un pouvoir sucrant plus

Soin au miel pour les cheveux *(recette page 172)*



important que le sucre, blanc ou roux (composé uniquement de saccharose), tout en ayant un apport calorique moins élevé : 100 g de sucre apportent en moyenne 400 kcal, alors que la même quantité de miel n'en fournit « que » 300. Un argument que la diététique se fait fort de mettre en avant... Le miel évite par exemple le coup de pompe de la fin de la matinée et permet de conserver son tonus toute la journée. La juste dose quotidienne ? Deux cuillerées à soupe au petit déjeuner et une cuillerée à soupe le soir dans un yaourt, une boisson ou du fromage blanc. Les sportifs professionnels, mais aussi et surtout ceux et celles qui pratiquent un sport de fond, exigeant un effort continu, savent très bien que le miel est précieux pour ses apports énergétiques.

UNE PANACÉE HISTORIQUE

La science n'est parvenue que relativement tard à définir avec exactitude les qualités diététiques du miel, doux, pur et naturel. Bien avant cela, porteur d'une charge symbolique évidente, il a été placé au premier rang de la pharmacopée traditionnelle. Depuis les témoignages que nous proposent les papyrus égyptiens, il apparaît de notoriété publique que le miel, principalement, soulage l'estomac, rétablit les fonctions urinaires, cicatrise les blessures et soigne les maladies des yeux : plusieurs siècles avant J.-C., c'est ce que décrit le célèbre papyrus d'Ebers, qui énumère près de cinq cents préparations à base de miel. Les Grecs eux aussi pensaient que le miel pouvait accroître les facultés visuelles. Le grand Hippocrate le retient surtout pour soigner les plaies ouvertes (une indication que l'on retrouve dans la tradition des Indiens d'Amérique du Sud) ou calmer les fièvres. Claude Galien, médecin grec dont le prestige a perduré jusqu'à la Renaissance, recommande vivement le miel pour traiter les maladies des bronches et renforcer l'organisme. L'oxymel, mélange de miel et de vinaigre, était précisément recommandé pour soigner efficacement les maux de gorge.

Claude Galien, médecin grec dont le prestige a perduré jusqu'à la Renaissance, recommande vivement le miel pour traiter les maladies des bronches et renforcer l'organisme.

Mais la plupart des témoignages évoquent surtout les bienfaits du miel en général et se contentent de recommander de manger du miel si l'on veut rester jeune. En témoigne l'anecdote du philosophe grec Démocrite d'Abdère qui attribue au miel sa remarquable longévité (une centaine d'années selon la tradition) : on raconte qu'arrivé à un âge avancé, fatigué des choses de ce monde, il décida de réduire chaque jour sa ration alimentaire. Cependant, arrivé au seuil de la mort, il décida de repousser de quelques jours sa disparition programmée parce que l'on était en période de fête, et il se contenta de respirer alors les effluves d'un pot de miel. Les festivités terminées, il repoussa de la main son pot de miel et mourut...

Toutefois, certains usages plus particuliers se sont révélés au cours de l'histoire, comme celui d'utiliser le miel comme purgatif ou contrepoison, ce que précise notamment Pline l'Ancien dans la vaste compilation de son *Histoire naturelle*, en indiquant les exactes proportions : un tiers d'eau de pluie, un tiers d'eau de mer et un tiers de miel. Mais on se sert aussi du miel pour absorber des plantes médicinales trop amères ou trop acides et adoucir ainsi la potion. Quant au célèbre « miel blanc », utilisé dans la préparation de l'orviétan, remède souverain contre les morsures de vipère ou de chien enragé, il fut inscrit au Codex, au même titre que le « miel rosat », bénéfique en gargarismes contre la toux.

À la fin du XVIe siècle, le recueil encyclopédique de *La Maison rustique* apporte quelques éclaircissements plus précis : « L'usage du miel est fort nécessaire à plusieurs choses. Il prolonge la vie aux vieilles gens et à ceux qui sont de froide complexion. La nature du miel est telle qu'il empêche la pourriture et la corruption. C'est pourquoi l'on fait des gargarismes pour nettoyer et déterger les ulcères de la bouche. L'on fait de l'eau distillée de miel qui fait renaître le poil tombé, en quelque partie du corps que ce soit. » Cette recommandation du miel pour les vieillards et les individus de « tempérament

froid » se retrouve dans les fameux préceptes de l'*Ecole de Salerne*, recueil de conseils de santé d'une école de médecine italienne très réputée durant le Moyen Âge et qui a, pendant des siècles, tenu lieu de manuel de diététique et de recettes thérapeutiques. Dans la tradition musulmane également, le miel est tenu comme un médicament efficace, en particulier contre la petite vérole, et l'on s'en sert comme édulcorant dans une liqueur digestive à base de cannelle, de clous de girofle, de vanille, d'eau de rose et de fleur d'oranger, colorée en rouge avec de la cochenille.

C'est sans doute son rôle comme remède cicatrisant et antiseptique sur les plaies ouvertes, escarres, brûlures, crevasses, engelures et autres kystes qui a réuni, au cours des âges, le plus grand nombre de témoignages, provenant aussi bien de la Grèce antique que du Moyen Âge, de l'Ancien et du Nouveau Monde. Comme le résume parfaitement Jacques Goût dans *Le Miel et les Hommes* : « Le caractère aseptisant et cicatrisant du miel viendrait de son pH naturellement acide ; de plus le miel a la propriété d'absorber l'eau, ce qui permet un assainissement et assèchement rapide des plaies. D'autre part, l'inhibine qu'il contient empêche la prolifération bactérienne. » Avicenne recommandait le miel pour guérir des blessures causées par les flèches et cette méthode a même été utilisée en Afrique du Sud à la fin du XIXe siècle lors des affrontements entre les Britanniques et les Boers.

Avicenne recommandait le miel pour guérir des blessures causées par les flèches et cette méthode a même été utilisée en Afrique du Sud à la fin du XIXe siècle lors des affrontements entre les Britanniques et les Boers.

Fusion de pratiques empiriques et de superstitions variables selon l'histoire et la géographie, la médecine populaire a toujours mis le miel au premier rang de ses remèdes préférés. Et ce que note, au XVIe siècle, dans son journal, le sire de Gouberville, gentilhomme normand, peut à cet égard faire figure de référence emblématique : lorsque les gens sont malades, « il faut leur porter du miel, du cidre, du pain blanc, des poires et parfois de la viande ». Sans que l'on sache très bien pourquoi, le miel, chose bonne par nature, fait forcément du bien. « Utilisé en libations par les chamans dans les rituels amérindiens, le miel est réputé pour ses vertus purificatrices et fertilisantes tant sur le plan physique que spirituel, écrit Bernard Rio dans *Le Miel et l'abeille*. Ce double usage est connu en Orient et en Occident depuis l'Antiquité. À Rome, les adorateurs de Mithra mangeaient du miel pendant leurs cérémonies. Dans la Grèce antique, il servait à laver les initiés des souillures du monde profane. »

Mais que l'on se garde néanmoins de considérer le miel comme un remède de « bonne femme », expression qui renvoie communément, et souvent péjorativement, à une médecine empirique pratiquée par les vieilles grand-mères d'un hameau éloigné de toute civilisation, alors que son origine latine, *bona fama*, signifie au contraire « bonne renommée ». Dans les années 1920, une édition du *Larousse médical* prouve bien encore l'intérêt que l'on porte au miel comme remède naturel puisqu'il est considéré comme un « médicament-aliment adoucissant, rafraîchissant et laxatif ». Les témoignages aujourd'hui les plus réservés sur le miel s'accordent de toute façon à reconnaître qu'il a une action indiscutable contre les affections de la gorge et des bronches, due à la présence d'une petite quantité d'acide formique. Les défenses les plus dithyrambiques lui reconnaissent bien d'autres propriétés, dont la liste non exhaustive passe par une longue liste de qualités antianémiques, antiseptiques, apéritives, béchiques (calmant la toux), digestives, diurétiques, dynamogéniques (augmentant la force et l'énergie), émollientes, fébrifuges, laxatives, sédatives et vicariantes (suppléant à la déficience).

Sans vouloir faire du miel une panacée universelle, il s'inscrit cependant en bonne place parmi les aliments qui « font du bien », tout simplement. Le miel n'est pas ni un élixir de longue vie, ni un remède miracle, il renferme en lui-même (au même titre que l'ail ou le chou) de nombreuses qualités diététiques. Même si son origine mal expliquée jusqu'à une époque récente a contribué à faire de lui un aliment d'une valeur supérieure. Il faut cependant mentionner l'existence, dans le Codex, répertoire officiel des médicaments, la formulation des « mellites », mélanges de miel et de différentes autres substances d'origine naturelle, utilisés comme remèdes divers. C'est le cas par exemple de la mellite de safran (miel blanc et safran), recommandée pour calmer les

douleurs des premières dents chez les nourrissons. Ou encore de la mellite de raifort (miel et suc de raifort), utilisée comme stimulant et antiscorbutique, voire de la mellite d'élatérium, un purgatif obtenu avec des fruits mûrs de concombres sauvages réduits en pulpe et mélangés avec du miel.

DES MIELS BÉNÉFIQUES

On attribue à certains miels monofloraux, puisqu'ils sont issus principalement d'une plante déterminée, des propriétés spécifiques dominantes, plus particulièrement ciblées sur certaines affections. Il ne saurait être question ici de se substituer à quelque conseil médical que ce soit. Les indications suivantes ne sont que le reflet des principales propriétés que la thérapeutique générale reconnaît, sans croire pour autant que toutes les maladies se guérissent grâce au miel. Il en va donc ici du miel comme de la phytothérapie.

- **MIEL D'ACACIA** : très bon régulateur intestinal, en particulier pour les nourrissons et les jeunes enfants ; recommandé contre les troubles de la croissance.
- **MIEL D'AUBÉPINE** : antispasmodique et sédatif, recommandé contre les insomnies et les palpitations.
- **MIEL DE BRUYÈRE** : antiseptique des voies urinaires, diurétique et antianémique ; *le Larousse des produits du marché* le définit comme « reconstituant et désinfectant intestinal ».
- **MIEL DE CALLUNE** : particulièrement riche en oligo-éléments, conseillé en cas de fatigue chronique ou dans les convalescences.
- **MIEL DE CHÂTAIGNIER** : riche en oligo-éléments, favorise la circulation sanguine, bénéfique dans les maladies veineuses, il est qualifié de « dynamogénique », recommandé pour les personnes fatiguées ou anémiées ; on lui reconnaît aussi des propriétés cicatrisantes.
- **MIEL DE COLZA** : recommandé contre les rhumatismes ; il contient notamment du calcium et du bore.
- **MIEL D'EUCALYPTUS** : antiseptique des bronches et des voies respiratoires, il calme la toux et soigne les rhumes.
- **MIEL DE LAVANDE** : antiseptique général, antirhumatismal, antispasmodique, c'est par tradition le miel que l'on conseille d'employer en applications externes sur les brûlures, les piqûres d'insectes ou les petites plaies infectées. Bénéfique en cas de bronchite, angine, grippe, mais aussi hypertension et insomnie.
- **MIEL DE LUZERNE** : conseillé aux sportifs, mais aussi aux convalescents compte tenu de ses qualités énergétiques particulières.
- **MIEL D'ORANGER** : sédatif, à préconiser en cas d'anxiété, d'insomnie ou de migraine, mais aussi de troubles digestifs.
- **MIEL DE ROMARIN** : favorise les fonctions du foie et de la vésicule ; on le définit comme « stimulant hépatique et digestif », excellent contre les flatulences et les colites.
- **MIEL DE SAPIN** : antiseptique des voies respiratoires et antispasmodique ; il s'impose en cas de grippe, de rhume ou de rhinite, sans oublier l'asthme ; il est exceptionnellement riche en oligo-éléments.
- **MIEL DE SARRASIN** : antianémique, reconstituant, reminéralisant, il est recommandé aussi bien pour les enfants en pleine croissance que pour les femmes qui viennent d'accoucher.
- **MIEL DE SERPOLET** : bon contre la toux, mais aussi en cas d'ulcères et de gastrites.
- **MIEL DE THYM** : antispasmodique, stimulant contre la fatigue, antiseptique général et excellent vermifuge ; apaisant et favorisant le sommeil.
- **MIEL DE TILLEUL** : sédatif et calmant, idéal pour sucrer la tisane du soir, il combattrait aussi les migraines et les douleurs gastriques.
- **MIEL DE TOURNESOL** : fébrifuge, riche notamment en bore et en silicium.
- **MIEL DE TRÈFLE** : particulièrement énergétique, recommandé pour les sportifs et tous ceux ou celles qui doivent fournir un effort physique prolongé ou qui manquent de résistance.

DES REMÈDES TOUJOURS ACTUELS

Les Anciens recommandaient le miel pour guérir des méfaits de l'ivresse ou des morsures de serpents. Aujourd'hui, le miel continue de se tracer une voie royale parmi des remèdes nettement plus courants. Par exemple pour se débarrasser d'une indigestion passagère, ce que l'on appelle couramment une crise de foie : boire tous les matins à jeun pendant une dizaine de jours un verre d'eau froide mélangée avec une cuillerée à soupe de miel et 5 grammes de fleur de soufre. Aux personnes souffrant de palpitations ou d'anxiété est vivement recommandée une infusion sucrée au miel de tilleul ou d'oranger au moment de se coucher. En cas de faiblesse générale ou d'anémie, on prescrit éventuellement un mélange crémeux de beurre et de miel. Et pour combattre les effets du mauvais cholestérol, la solution la plus efficace consiste à manger tous les soirs une pomme crue coupée en tranches, tartinées de miel...

Les usages externes du miel-remède ne sont pas moins aussi courants. En cas de brûlure superficielle ou d'inflammation de la peau, ainsi que de gerçures et d'engelures, par exemple, il est conseillé d'appliquer un mélange à parts égales de miel, de farine et de glycérine. Pour calmer une conjonctivite, on recommande d'appliquer des compresses de solution de miel d'acacia dans de l'eau tiède. Les peaux acnéiques se trouveraient quant à elles idéalement soignées grâce à des applications de jus de concombre mélangé avec du miel.

Le bain de santé, une recette qui marie miel et huile essentielle de thym pour apaiser les sens (voir page 172).



C'est cependant au chapitre des boissons toniques, des grogs et des breuvages contre la toux ou des affections de la gorge que le miel continue le mieux de défendre sa renommée. À commencer par le simple gargarisme, obtenu en mélangeant une cuillerée à soupe de miel de sapin dans une infusion de thym ou encore de l'eau chaude, à laquelle on ajoutera également le jus d'un citron pressé.

BOISSONS ET GROGS

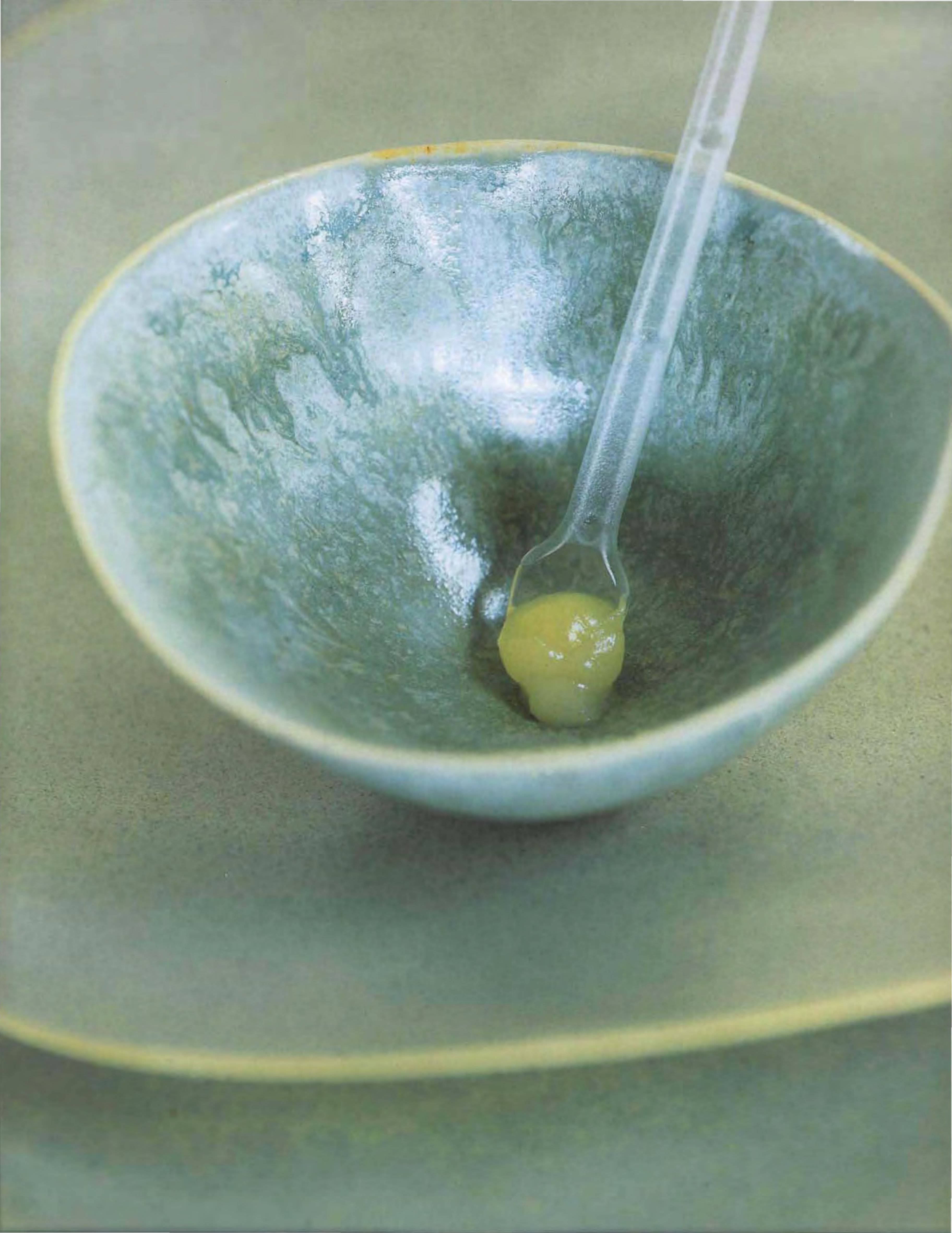
C'est de nos jours contre la toux et les affections de la gorge que le miel continue en effet d'avoir bonne presse. Un remède classique, que pratiquent volontiers les chanteurs professionnels, consiste à consommer régulièrement du miel pour entretenir leurs cordes vocales, voire pour calmer des amygdales irritées. N'est-ce pas la visée première des traditionnels bonbons au miel, d'une douceur inimitable ? Qu'ils soient en forme de billes, de boules, de pastilles ou de palets, ils ont tous en commun une couleur dorée. Durs et croquants, ils révèlent en fondant toute la douceur du miel. On en trouve en forme d'abeilles ou même de moinillons (car c'est l'une des fabrications traditionnelles des abbayes). Et puis il existe aussi des bonbons en coques de sucre fourrées d'un miel presque liquide : autant avaler une cuillerée du miel de votre choix pour varier les plaisirs et les parfums.

Différentes formules de la pharmacopée traditionnelle recommandent : un mélange de jus de betterave et de miel contre les extinctions de voix, du suc d'aloès au miel contre les pharyngites, une tisane de plantain au miel contre la grippe ou la tisane de sauge au miel contre l'angine. Mais ces remèdes ne sauraient sans doute faire oublier le grog dans sa formule la plus élémentaire : rhum, miel et eau bien mélangés, le tout bu très chaud. Les proportions sont variables selon les utilisateurs, mais la recette la plus courante consiste à verser vingt centilitres d'eau vraiment bouillante dans une grande tasse sur deux cuillerées à soupe de miel et d'ajouter en remuant pour faire fondre deux cuillerées à soupe de rhum (ou de cognac). Et pour clore ce chapitre des boissons toniques, une dernière recette : mélanger dans une tasse de thé pas trop fort une cuillerée à soupe de miel, une cuillerée à soupe de jus de citron et une cuillerée à soupe de rhum.

POLLEN, PROPOLIS ET GELÉE ROYALE

Élément mâle de la fleur que récoltent les abeilles en formant des petites « pelotes » entre leurs pattes, le pollen a toujours suscité la curiosité des botanistes et des scientifiques. Mais depuis une trentaine d'années, les apiculteurs récoltent également le pollen au même titre que le miel, car sa valeur marchande est devenue intéressante avec le développement de la diététique et des médecines « naturelles ». Le pollen est en effet composé de protéines, de vitamines, de glucides, de sels minéraux et d'enzymes, dont les propriétés thérapeutiques ont été mises en lumière. Il en ressort que le pollen est un fortifiant naturel qui améliore l'état général : il permet aux personnes anorexiques de reprendre du poids et de retrouver l'appétit, c'est un remède excellent contre l'anémie, la décalcification ou le retard de croissance ; il combat colites, constipations et diarrhées ; il permet même de lutter contre le chute des cheveux et aide à pallier les inconvénients du vieillissement précoce.

Les tenants des cures de pollen recommandent de mastiquer longuement le pollen (à consommer de préférence en petits grains et non en poudre), de manière à ce qu'il se mélange parfaitement avec la salive. Si l'on redoute son goût trop marqué, on peut le mélanger facilement avec du yaourt ou du fromage blanc. Les quantités recommandées sont de 30 grammes de pollen par jour (deux cuillerées à soupe), de préférence le matin à jeun, et ce pendant une durée d'un mois à chaque changement de saison.



Produit « miracle » ou remède de charlatan ? La gelée royale suscite des prises de position aussi diverses que contradictoires. Certains ont voulu voir en elle un élixir magique : puisqu'elle est la nourriture exclusive de la reine de la ruche pendant toute sa vie (et que la durée de vie d'une reine est de cinq ans environ contre six semaines pour une simple ouvrière), il était naturel de voir en cette gelée un concentré de vertus hautement bénéfiques. Qualifiée de remède « céleste », la gelée royale (dont tout le monde n'hésiterait pas à faire une cure si son prix n'était pas aussi élevé) est sans nul doute le résultat d'une alchimie très particulière entre le monde végétal et le monde animal. Jaune pâle, de consistance gélatineuse, avec une odeur de phénol assez forte et une saveur acide, la gelée royale est composée d'eau, de glucides, de protides et de lipides, de vitamines et de sels minéraux, avec en outre un certain pourcentage de matières indéterminées. Mais c'est sa richesse en vitamine B5 (acide pantothénique) qui fait d'elle un petit trésor, un stimulant qui améliore l'état général en facilitant le métabolisme intracellulaire. Une sorte de « super-aliment » euphorisant et reconstituant. C'est généralement sous forme de mélange avec du miel que l'on trouve la gelée royale commercialisée, mais on peut aussi la trouver à l'état pur chez certains apiculteurs, voire en ampoules ou en comprimés en pharmacie ou dans les magasins de produits diététiques.

Les fameux violons fabriqués à Crémone par Stradivarius étaient divinement protégés par un vernis à la propolis.

La propolis est une substance résineuse brunâtre, fortement aromatique, collante et insoluble, butinée par les abeilles dans les bourgeons de certains arbres (peuplier, mais aussi résineux ou chêne, voire bouleau ou saule). Ses propriétés naturelles font d'elle un antibiotique naturel et son action anti-microbienne est désormais avérée. Les Égyptiens en faisaient grand usage dans leurs techniques d'embaumement, tandis que les Grecs y avaient recours pour la cicatrisation des blessures. La médecine populaire l'indique pour les caries dentaires, ainsi que pour l'asepsie des plaies, mais il faut également mentionner la tradition selon laquelle les fameux violons fabriqués à Crémone par Stradivarius étaient divinement protégés par un vernis à la propolis.

L'abeille utilise la propolis pour bien des services dans la ruche, mais ce produit naturel s'utilise aussi en cures (capsules différemment dosées) pour diverses affections humaines, telles que les aphtes et gingivites, les rhumes, rhinites et bronchites, les ulcères gastriques, les cystites, ainsi que les affections dermatologiques. La propolis étant une substance collectée par les abeilles pour protéger la ruche des agressions extérieures, elle a été analysée comme telle et c'est pourquoi on lui reconnaît des propriétés antibactériennes grâce à la présence de flavonoïdes. Elle est traditionnellement recommandée pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme à toutes les étapes de la vie. Ce bouclier biologique de la ruche intervient par ailleurs dans des pastilles à la vitamine C recommandées lors des premiers froids.

LE MIEL ET LA BEAUTÉ

Symbole de richesse, de douceur et de gourmandise dans toutes les civilisations, le miel occupe aussi depuis la nuit des temps une place privilégiée dans le domaine des soins de beauté. On le sait protecteur, apaisant, nutritif et hydratant. C'est pourquoi depuis l'Antiquité, il est intervenu naturellement pour rendre la peau plus douce et les cheveux plus soyeux.

C'est en Égypte que l'on trouve trace des premiers conseils de beauté ayant recours au miel, en l'associant généralement au lait. C'était la recette préférée de Cléopâtre, qui aimait à baigner son corps dans un mélange de lait d'ânesse et de miel et qui entretenait la beauté de son teint avec un mélange encore plus subtil composé de poudre de perles fines et de miel. Le lait miellé pour s'adoucir les mains était très courant chez les élégantes grecques ou romaines, suivant les bons conseils d'Ovide qui recommandait par ailleurs, pour avoir la peau lisse, un mélange de jus d'oignon, de narcisse et de miel.

Les belles Vénitiennes n'ont pas manqué d'enrichir la palette des soins cosmétiques au miel avec en particulier une pâte de toilette composée de miel, de glycérine et de savon en poudre, parfumée au benjoin. Agnès Sorel vanta en son temps les qualités du miel, « âme des fleurs », et madame de Sévigné fit également l'éloge de ce produit de beauté ultra-naturel. Issu du long et patient travail des abeilles, le miel fait donc des merveilles sur la peau depuis des siècles. Adoucissant, nourrissant, revitalisant, cicatrisant, il a trouvé sa place dans de nombreux produits contemporains qui revendiquent clairement son éclat de nectar. Le miel en effet régénère les cellules superficielles de la peau en nourrissant l'épithélium et en activant la circulation au niveau des capillaires. Il nourrit la peau en l'hydratant. On comprend parfaitement son emploi en cosmétologie, dans la mise au point des crèmes, lotions, onguents, masques, savons et bains divers. Riche en sels minéraux, en protéines et en vitamines, le miel ne peut, de toute évidence, qu'être sinon bénéfique du moins bienfaisant pour la peau, même si l'éclat du teint et le velouté de la peau s'obtiennent tout autant par une consommation régulière de miel et un respect des règles élémentaires de la diététique. Mais en matière de beauté, l'imaginaire entre aussi en jeu et ce n'est pas un hasard si, en l'occurrence, le pouvoir d'évocation est aussi important que le résultat concret : si doux, si délicieux, le miel doit forcément faire la peau douce, satin et velours...

(Il est d'ailleurs un autre domaine artistique où le miel intervient pour ses qualités de douceur et d'onctuosité : la fabrication de certaines aquarelles de haute qualité, faites de pigments rares finement broyés, enrobés de gomme arabique et de miel.)

Créé en 1957 par un pharmacien passionné d'aromathérapie et de phytothérapie, le laboratoire Nuxe a plus particulièrement, entre autres soins de cosmétologie, choisi de faire du miel le cœur d'une nouvelle ligne de produits baptisés Rêve de miel, en l'associant à des plantes et des fleurs aux vertus complémentaires. Ainsi sont nés un baume pour les lèvres, une crème « ultra-réconfortante » pour le visage, un gel douche bain moussant, un gel nettoyant pour le visage, une crème pour les mains, un « baume des familles », un shampoing et un savon extra-doux. Dans ses instituts de beauté, la même maison propose aussi un soin « ultra-réconfortant » au miel, dont l'énoncé est une pure gourmandise : massage relaxant et modelage du visage avec une crème au miel moelleuse et parfumée, suivi d'un masque au miel tiède sous une gaze qui embaume la fleur d'oranger.

« Personnellement, écrit Jean-Luc Darrigol dans *Le Miel pour votre santé*, nous avons mis au point et expérimenté la formule suivante : un pot de 125 grammes d'aromel lavande (miel d'acacia + huile essentielle de lavande), un pot de 125 grammes de miel à la gelée royale (contenant 3 grammes de gelée royale), un pot de 125 grammes de miel à la propolis (contenant 3 grammes de propolis). Nous mélangeons soigneusement ces différents produits avec une cuillère en bois dans un récipient en verre (nous utilisons un pot de miel vide de 500 grammes). Lorsque le mélange est bien homogène, nous recouvrons le tout d'une cuillerée à café de germe de blé, d'une cuillerée à café d'huile d'avocat, d'une cuillerée à café d'huile d'amande douce. Ces huiles protègent et nourrissent le mélange aromel/gelée royale/propolis. Avant chaque emploi, nous vous conseillons de mélanger à nouveau l'ensemble. Étant donné les vertus propres au miel, à l'huile essentielle de lavande, à la gelée royale, à la propolis, à l'huile de germe de blé, à l'huile d'avocat et à l'huile d'amande douce, pour la beauté, la douceur et l'hydratation de la peau, le résultat, vous le verrez, vous surprendra... »

Autre maison bien connue pour les liens qu'elle cultive avec la nature de Provence et ses multiples senteurs, L'Occitane a mis au point un complexe à base de propolis, de gelée royale et de miel (un miel issu d'une production artisanale protégée, située sur le plateau de Valensole). La propolis apaise, la gelée royale fortifie et le miel adoucit et nourrit la peau. Ce complexe entre dans une ligne de soins adaptés aux peaux sensibles, avec une gelée moussante au miel (gel douche), un bain de miel nourrissant et un nectar de massage (lait corporel), un démaquillant et une crème pour le visage, un masque et un miel crémeux pour les lèvres, sans oublier savons et « eau de miel » (eau de toilette sans alcool).



RECETTES DE BIEN-ÊTRE

LE MIEL NE CONSTITUE PAS SEULEMENT UN EXCIPIENT EN COSMÉTOLOGIE. C'EST UN PRINCIPE ACTIF À L'INSTAR DE LA LANOLINE, DE L'AMANDE DOUCE, DU BEURRE DE KARITÉ, DES EAUX DE ROSE OU DE FLEUR D'ORANGER. OUTRE LES NOMBREUX PRODUITS QUE PROPOSENT LES DIFFÉRENTES MARQUES DE SOINS DE BEAUTÉ, VOICI QUELQUES RECETTES « MAISON » FACILES À RÉALISER ET D'UN PRIX DE REVIENT SANS AUCUNE CONCURRENCE.

Masque de pureté

Mélanger un tiers de tasse de farine d'avoine avec une cuillerée à soupe d'eau de rose et deux cuillerées à café de miel.
Étaler cette pâte homogène sur le visage en évitant les yeux et laisser agir pendant une demi-heure, puis rincer avec de l'eau tiède.

Masque de douceur

Mélanger moitié huile d'amandes douces et moitié miel ; bien homogénéiser.
Appliquer sur la peau bien propre et laisser reposer pendant une demi-heure, puis retirer le masque avec une éponge douce et rincer à l'eau tiède.

Masque de tendresse

Mélanger quatre cuillerées à soupe de farine blanche avec 10 cl de lait chaud et une cuillerée à soupe de miel ; fouetter en ajoutant une cuillerée à soupe d'huile d'olive, puis étaler cette pâte sur le visage et laisser agir une demi-heure avant de rincer délicatement à l'eau tiède.

Masque « bonne mine »

Mixer une carotte pelée avec le jus d'un citron, deux cuillerées à soupe de miel d'acacia, une cuillerée à soupe d'huile d'argan, une cuillerée à soupe de beurre de cacao et une cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger.
Appliquer et laisser agir vingt minutes sur le visage et le cou. Rincer à l'eau tiède.

■ GOMMAGE AU MIEL *(recette page 172)*

Gommage pour le visage

Fouetter le contenu d'un pot de yaourt nature crémeux avec deux cuillerées à soupe de miel toutes fleurs.
Appliquer en couche épaisse sur le visage sans approcher trop près des yeux.
Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange soit sec.
Retirer du bout des doigts et rincer.

Miel à épiler

Faire chauffer dans une petite casserole antiadhésive un verre de sucre en poudre, un demi-verre d'eau, un demi-verre de miel et le jus d'un citron.
Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien fondu et de couleur ambrée.
Verser le contenu de la casserole sur un marbre et laisser tiédir.
Rouler cette pâte en boule avec la paume de la main. En faisant rouler cette boule sur la peau, elle arrache le duvet.

Bain de santé

Verser dans l'eau du bain bien chaude dix cuillerées à soupe de miel et dix gouttes d'huile essentielle de thym.
Mélanger jusqu'à ce que le miel soit bien fondu.

Soin pour les cheveux

Mélanger une cuillerée à soupe de miel et un jaune d'œuf dans un bol.
Appliquer sur les cheveux et laisser reposer, puis faire un shampoing doux.

•

La très simple « eau de miel » calme la peau, les petites irritations les coups de soleil ou le feu du rasoir :

Faire dissoudre du miel dans de l'eau tiède et remuer jusqu'à ce qu'il soit parfaitement fondu. Cette eau miellée d'antique tradition s'emploie comme lotion adoucissante et assouplissante.



Crème réparatrice pour peaux sèches

Mélanger tout d'abord 50 grammes de miel et 50 grammes de lanoline, incorporer ensuite 20 grammes de beurre de cacao et 10 grammes de blanc de baleine.
Lorsque la préparation est homogène, ajouter en remuant 10 grammes de glycérine, 40 grammes d'eau de rose et 20 grammes de gelée royale.

Crème antirides à la gelée royale

Mélanger intimement 35 grammes de miel d'acacia, 10 grammes de cire blanche liquide et 5 grammes de gelée royale.

Savon au miel et à la lavande

Faire fondre à chaleur douce 500 grammes de miel de lavande en lui ajoutant 25 cl d'eau dans une casserole à fond épais ; incorporer 300 grammes de savon de Marseille à l'huile d'olive détaillé en fins copeaux ; lorsque le mélange est bien homogène et parfaitement fondu, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et verser la préparation dans des moules de différentes formes pour la faire sécher.

•

Et puisque que le miel est beauté, que la beauté est aussi parfum, il ne faut pas s'étonner de voir apparaître ce sublime nectar au rayon des fragrances les plus subtiles : à preuve la dernière nouveauté du créateur de parfums Serge Lutens qui trace une voie vers de singulières émotions avec un « Miel de bois », une composition qui frôle l'abstraction, essence diffuse et poudrée, sorte de sève immatérielle et onirique...

L'EAU DE MIEL APAISE LES PEAUX IRRITÉES *(recette page 172)* •





CARNET PRATIQUE

EN SAVOIR PLUS SUR LE MIEL, LA RUCHE ET LES ABEILLES :

www.multimania.com/apiculture
www.apiculture.com
www.musee-abeille.com

• **Centre d'information et de documentation apicole Saint-Martin**
61370 Échauffour.
Tél. : 02 33 34 05 80

• **Société centrale d'apiculture**
41, rue Pernety
75014 Paris
Tél. : 01 45 42 29 08

Cette société est en particulier propriétaire du rucher-école du parc du Luxembourg, fondé en 1856, et de son annexe,
le rucher du parc Georges-Brassens, à Paris, qui offrent l'opportunité de s'initier à l'apiculture, avec des cours pratiques d'avril à septembre.

DÉCOUVRIR ET GOÛTER LE MIEL ET LES PRODUITS DE LA RUCHE :

• **Les Abeilles,**
21, rue de la Butte-aux-Cailles
75013 Paris
Tél. : 01 45 81 43 48
www.lesabeilles.biz

Dans cette boutique ouverte du mardi au samedi de onze à dix-neuf heures sans interruption, Jean-Jacques Schakmundès propose des produits triés sur le volet.

• **La Maison du miel**
24, rue Vignon
75009 Paris
Tél. : 01 47 42 26 70

Miels de France, du Canada, d'Espagne et d'autres provenances, gelée royale, pollen, propolis et cire pure d'abeille, pains d'épices, biscuits et confiseries, nougat, hydromel, vinaigre, produits de toilette et de beauté au miel.
Voir pages 1 et 20.

• **Les Ruchers du Roy**
37, rue du Roi-de-Sicile
75004 Paris
Tél. : 01 42 72 02 96
www.lesruchersduroy.com

Miels monofloraux, polyfloraux et régionaux, pains d'épices, confitures, moutardes, vinaigre et hydromel, cette boutique propose des produits choisis qu'elle commercialise également via son site internet.

LE SIMPLE MOT « MIEL » TAPÉ SUR UN MOTEUR DE RECHERCHE DONNE ACCÈS À DE NOMBREUSES ADRESSES À DÉCOUVRIR, EN PARTICULIER :

www.ruchersdelorraine.com
(notamment pour le miel de sapin)
www.miel-uzes.com
www.abeillestore.com
www.famillemary.fr
www.gelee-royale-pure.com

• **Le Musée du Miel**
82120 Gramont
Tél. : 05 63 94 00 20
www.musee-du-miel.com

Créé par un apiculteur passionné, Emile Molès, le musée du Miel fait découvrir l'histoire du miel et des abeilles; On y trouve également de nombreux produits fabriqués sur place : miels, fruits secs au miel, confiseries et pain d'épices, vinaigre et hydromel, tisanes, cire pour meubles, bougies, savons et produits de beauté

• **Matin d'abeille**
42, rue des Trois-Conils
33000 Bordeaux.
www.matindabeille.com

DANS LES PYRÉNÉES :

• **Miels Parinet,**
96, avenue Jean-Jaurès
65800 Aureilhan
Tél. 05 62 53 11 69
www.parinet-miel.com

EN CORSE :

• **Miel de la Figarella**
20214 Calenzana
Tél. : 04 95 65 27 14
miel.figarella.free.fr

• **Jean Mary**
route de Poggio Mezzana
20230 Sainte-Lucie-de-Moriani
Tél. : 04 95 38 54 03

DANS LES LANDES :

• **Ruchers Nicolas**
19, rue Marceau
40990 Saint-Paul-lès-Dax
Tél. : 05 58 91 85 05
e.mail : nicolas.munier@wanadoo.fr

Récolte de miels landais, propolis, pollen, gelée royale pure, hydromel, bonbons, vinaigre, cire, bougies, savons.

EN PROVENCE :

• **Le Mas des abeilles**
Col-le-Pointu - 84480 Bonnieux
Tél. : 04 90 74 29 55

• **Le Rucher de Sainte-Sabine**
06380 Sospel
Tél. : 04 93 04 05 75

EN BRETAGNE :

• **Rémy Lucas**
La Margelle - 56130 La Roche-Bernard
Tél. : 02 99 90 79 50

• **Mark Gaultier**
Keroual - 22300 Ploubezre
Tél. 02 96 47 18 73
On y trouve différents crus d'hydromel.

DANS LE DAUPHINÉ :

• **Miellerie de l'Abbaye**
38160 Saint-Antoine-l'Abbaye
Tél. : 04 76 36 45 32

EN AUVERGNE :

• **Miellerie des Gorges de la Loire**
42230 Roche-la-Molière
Tél. 04 77 90 61 82

POUR DAVANTAGE DE RENSEIGNEMENTS ET D'ADRESSES :

• **Syndicat de l'AOC Miel de sapin des Vosges**
17, rue André Vitu
88026 Épinal Cedex
> *Voir pages 102, 111.*

• **Syndicat AOC Miel de Corse Chambre d'agriculture**
19 av. Noël Franchini
BP 913 20700 Ajaccio Cedex 09
Tél./ 06 03 78 31 59
> *Voir pages 75 et 102.*

INDEX DES RECETTES

RECETTES SALÉES

Aiguillettes de canard à l'aigre-doux 30
Blancs de poulet laqués au miel 56
Blancs de turbot au vinaigre de cidre et au miel 142
Broccio au miel et au poivre 85
Cabécous rôtis 86
Cailles farcies aux raisins et au miel d'aubépine 44
Canard Apicius 32
Canette au miel et aux épices 116
Canette à l'hydromel et au miel de sapin 21
Carré de cochon en marinade rouge 156
Confiture d'oignons au miel 116
Côte de veau rôtie, carottes glacées au miel 148
Filet de canard au pamplemousse grillé 155
Filet mignon à la moutarde et au miel de serpolet 80
Foie de veau au miel et au vinaigre 84
Harengs marinés à l'aigre-doux 148
Jambon créole à l'ananas et au miel 52
Jambon rôti de Virginie 58
Magrets de canard au pamplemousse 152
Oie au miel et aux épices 23
Petites pommes de terre nouvelles au miel 151
Pigeons rôtis aux figues 117
Poulet à la tomate et au miel 80
Ris de veau braisés aux petits légumes à l'aigre-doux 151
Rôti de porc au miel et à la coriandre 52
Salade de carottes à l'orange et à la cannelle 47
Salade de chou aux pommes, céleri et pétoncles 147
Sauté de veau confit aux fruits secs et au miel 23
Soupe de châtaignes au miel 78
Tajine d'agneau aux oignons, aux raisins et au miel 56
Tajine de poulet aux figues et aux épices 51
Tajine de veau aux coings, noix et safran 51
Tarte à l'oignon et au miel 113
Thon grillé au miel 144
Tian de potiron aux petits oignons confits 83
Travers de porc à la chinoise 55

RECETTES SUCRÉES

Beignets de pâte au miel 63
Briouats aux amandes et au miel 64
Caramels au café et au miel 92
Cheesecake au miel 60
Chutney pomme et mangue 47
Coings rôtis au miel 27
Compote d'abricots au miel 125
Compote de quetsches aux figues et au miel 125
Crème caramel au miel de romarin 85
Crème au miel 122
Crème au miel et au safran 27
Crumble aux fruits d'automne 58
Florentins au miel et aux fruits confits 113
Fruits d'automne mijotés au miel et au citron 147
Gâteau amandin au miel de blé noir 89
Gâteau au miel 92
Glace au miel 129
Hydromel 21
Madeleines au miel 89
Mousse au miel du Gâtinais 28
Muesli au miel 129
Nonnettes 126
Nougat au miel et aux amandes 24
Nougat noir 24
Pain d'épices 30
Pain de pommes confites au miel 94
Pancakes au miel 60
Papillotes de fruits au miel de thym 156
Petits flans au miel à l'ancienne 122
Poêlée de fruits exotiques au miel de sauge 155
Pommes rôties au miel de pommier 120
Salade d'oranges au miel de sapin 117
Tarte aux abricots et au miel de romarin 120
Tarte aux poires et au miel 81
Tarte au raisin muscat 94

BIBLIOGRAPHIE

- *L'ABCdaire du miel*, Paul Vannier, Flammarion, 1999.
- *À table avec César*, Pierre Drachline et Claude Peti-Castelli, Sand, 1984.
- *Au Pays du miel*, Paul Vannier, Flammarion, 1998.
- *Dictionnaire des symboles, des rites et des croyances*, Catherine Pont-Humbert, Hachette, 1995.
- *Dictons des bêtes, des plantes et des saisons*, Jean-Marc Wathelet, Belin, 1985.
- *Du miel aux cendres*, Claude Lévi-Strauss, Plon, 1966.
- *Grand Dictionnaire des symboles et des mythes*, Nadia Julien, Marabout, 1997.
- *Guide des miels*, 40 miels à découvrir, Henri Clément, Rustica, 2002.
- *Histoire de l'alimentation*, Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari, Fayard, 1996.
- *Histoire morale et culturelle de nos boissons*, Jean-Claude Bologne, Robert Laffont, 1991.
- *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Maguelonne Toussaint-Samart, Bordas, 1987.
- *L'Homme et l'abeille*, Philippe Marchenay, Berger-Levrault, 1984.
- *Le Miel*, Philippe Marchenay, Messidor, 1991.
- *Le Miel et l'abeille*, Bernard Rio, Editions du Dauphin, 2004.
- *Le Miel dans la cuisine*, Mila Contini, UNAF, 1982.
- *Le Miel et les hommes*, Jacques Goût, Gérard Klopp éditeur, 1991.
- *Le Miel pour votre santé*, Jean-Luc Darrigol, Dangles, 1999.
- *Le Monde du miel et des abeilles*, Jacques Goût et Claude Jardel, Delachaux et Niestlé, 1998.
- *Le Vrai Vivre*, Jean-Pierre Coffe, Le Pré aux clercs, 1989.
- *La Cuisine arabe*, René R. Khawam, Albin Michel, 1970.
- *La Cuisine chinoise à l'usage des Français*, Nguyen Ngoc Rao, Denoël, 1980.
- *La Cuisine au miel*, Alexandre et Laura Fronty, Rustica, 1996.
- *La Fabrication des produits alimentaires au miel*, Pierre Paillon, Girardot, 1960.
- *La Route du Miel*, Raoul Alphandéry, Nathan, 1992.
- *La Vie des abeilles*, Maurice Maeterlinck, 1901.
- *Les Abeilles et moi*, Rémy Chauvin, Hachette, 1976.
- *Les Bienfaits de la cuisine au miel*, Jen Lepage, Dormonval, 2003.
- *Les Hommes et leurs aliments*, Jacques Barrau, Temps Actuels, 1983.
- *Larousse gastronomique*, Larousse-Bordas, 1996.
- *Pain, vin et venaison*, Constance B. *Hieatt et Sharon Butler*, Éditions de l'Aurore, 1977.
- *Saveurs de Chine*, Ken Hom, Flammarion, 1990.
- *Sicilia in Bocca*, Franca Colonna Romano, Il Vespro, 1975.
- *The British Museum Cookbook*, Michelle Berriedale-Johnson, British Museum Publications, 1987.
- *The New York Times Heritage Cook Book*, Jean Hewitt, Bonanza Books, 1980.

REMERCIEMENTS

L'éditrice remercie chaleureusement Flora Dumoulin pour son aide lors de la réalisation de ce livre, Monsieur Jean Mary de l'AOC Corse pour son accueil toujours aimable et son dévouement à la cause du miel, Monsieur Piquee de l'AOC Vosges pour ses conseils gourmands, Monsieur Emile Molès du musée du Miel à Gramont pour sa passion contagieuse.
Merci également à Madame Ghislaine Bavoillot des Éditions Flammarion qui a aimablement autorisé la reproduction des recettes de Gaston Lenôtre et Christine Massia.
Merci à Monsieur Alain Senderens qui nous a gracieusement divulgué la recette fameuse du Canard Apicius. Merci à Monsieur Vianney de La Boulaye des Éditions Larousse qui nous a permis de reproduire les recettes de Annie Perrier-Robert. Merci enfin au restaurant Verdeau-Drouot pour sa recette de Sauté de veau confit aux fruits secs et au miel.

Laurence du Tilly remercie vivement les créateurs et les boutiques grâce à qui elle a pu réaliser de belles mises en scène : les tissus Elitis, Kim et Garo, Quartz, la CFOC, CMO, Louiselio, La Forge Subtile, Isabelle de Margerie, Liwan et la Galerie Sentou.
Merci à Iris pour avoir partagé sa passion et son talent.
Merci à Juliette.

Toutes les photographies de ce livre sont d'Iris L. Sullivan, à l'exception de la page 12, photo RMN/© Gérard Blot

Conception graphique :
Laurence Maillet

Connectez-vous sur :
www.lamartiniere.fr

ISBN : 2-8307-0817-2

Photogravure : Quadrilaser
Achevé d'imprimer en juillet 2005
sur les presses de l'imprimerie Kapp-Lahure
Dépôt légal : septembre 2005
Imprimé en France

Miel de santé, miel de beauté, miel gourmand : ce livre nous invite à savourer l'infinie palette des miels, leurs nuances d'or, d'ambre et de cuivre, leurs textures, leurs arômes et leurs saveurs, liés aux innombrables plantes mellifères du monde. En soixante-dix recettes gourmandes, salées et sucrées, nous parcourons les continents à la découverte des usages gastronomiques du miel, en cuisine et en pâtisserie, dans les boissons et les confiseries. En douze recettes de beauté, nous réapprenons des gestes simples, venus des temps anciens, où l'on célébrait déjà les vertus du miel. Don de la nature, le miel offre d'inépuisables bienfaits. Ce livre en fait un magnifique inventaire.



39,90 € - Prix France

9 782830 708172

www.lamartiniere.fr